НАРОДНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



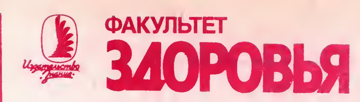
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВЬЯ

6-88

ТЕМА ВЫПУСКА:

ГИГИЕНА И КУЛЬТУРА СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

НАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



Издается
ежемесячно
с 1964 г.

6/1988

ГИГИЕНА И КУЛЬТУРА СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

(Советы и рекомендации)

В ВЫПУСКЕ ЧИТАЙТЕ:

А. А. Логинов

ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ В БРАКЕ: ПСИХОГИГИЕНА И КУЛЬТУРА

В РУБРИКАХ:

О том, чем характерны взаимоотношения в счастливых семьях, об элементарных правилах личной и половой гигиены, об относительных противопоказаниях для половой жизни;

о микромассаже при менструальных болях;

о том, как предупредить ревность в браке;

о том, как сделать свою фигуру изящной;

о возможностях самоконтроля: тест профессора И. ЮНДЫ на готовность к семейной жизни и для прогноза семейного благополучия;

о том, что можно предпринять при мужском бесплодии;

о парных банях российских (фрагмент изображения Серебренических бань в Москве воспроизведен на нашей обложке с гравюры 1799 года).

Издательство «ЗНАНИЕ» Москва 1988

Содержание выпуска

Редактор В. АЛГУЛЬЯН

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Комментирует тему выпуска «Гигиена и культура супружеской жизни» доктор медицинских наук Иван Федорович ЮНДА

ЧЕМ ЖЕ ПОХОЖИ СЧАСТЛИВЫЕ БРАКИ?

Как создать прочную счастливую семью? Сложный этот вопрос, включающий в себя нравственные, гигиенические и сексуальные аспекты брака и семьи, не случайно волнует самые широкие слои населения. И не только людей, готовящихся к супружеству, в особенности молодежь, но и воспитателей, педагогов, родителей.

Не секрет, что многие молодые супруги начинают совместную жизнь, ошибочно полагая, что регистрацией в загсе и завершается создание семьи. Но именно реальность жизни в браке показывает, что это только начало большого и зачастую трудного пути ее формирования. Более того, успех в этом будет зависеть от соблюдения обоими супругами рациональных правил совместной жизни, подчиненных цели выполнения весьма многообразных функций семьи как ячейки общества, самостоятельной и активной.

Каждый человек мечтает о безоблачном счастье в кругу собственной семьи, но далеко не всем удается достигнуть своей цели. И чтобы выяснить, в чем суть супружеских радостей и горестей, удач и поражений непредвзято, объективно, мы с помощью специально разработанной анонимной анкеты-интервью исследовали 560 супружеских пар, относящихся к разным возрастным группам.

Естественно, интересовали нас также общие данные, *как возраст супругов, их образование, сколько лет состоят в браке и были ли знакомы до брака, кто из супругов лидер в семье.* Выяснялись и такие вопросы, как *степень общительности* каждого из них, с какого возраста *начата половая жизнь,* имеются ли внебрачные *сексуальные контакты,* степень *сексуальной удовлетворенности* в браке. Другие вопросы касались *самооценки собственного супружества* (например, счастливое или не совсем удачное, безрадостное, тягостное, несчастное, «мечтаю развестись»), а также мотиваций таких оценок, включающей освещение различных сторон выполнения основных семейных функций.

Выявилось прежде всего то, что женщины и мужчины по-разному, с типично присущими им критериями оценивают супружеское счастье. Когда были проанализированы анкеты супружеских пар, проживших в браке 30—50 лет и более, оценивавших свое супружество как счастливое, оказалось, что далеко не однозначны данные о том, *какие личностные, поведенческие, социальные и другие факторы определяют устойчивость и свежесть чувств в супружестве.* Например, 47 % опрошенных женщин, счастливых в браке, главным в супружеских радостях считают чуткость, внимание, ласку, 23,3 % — наличие детей, 22,7 % — сексуальную гармонию и только 7 % выдвигали другие критерии — умение интересно проводить свободное время, трудовые успехи, преданность семье.

Но вот мужское супружеское счастье представлено несколько иными критериями. 53 % мужчин, счастливых в браке, отмечали чувственно-сексуальный компонент, 26,6 % — нежность и внимание супруги, взаимное согласие, 14,7 % — радость в детях и только 5,7 % такие критерии, как умение вести домашнее хозяйство, кулинарные навыки, чувство юмора у супруги.

Таким образом, *в супружеском счастье женщины на первый план выступает психоэмоциональная сторона* взаимоотношений, а все остальное имеет соподчиненное значение, в то время как *у мужчин — чувственный, сексуальный компонент,* и на втором плане — все остальное. И если сопоставить приведенные показатели, то нетрудно заметить своего рода гармонию противоположностей, на что обращали внимание еще древнегреческие философы: каждый стремится к тому, что ему недостает в собственном характере.

Чем еще характерны взаимоотношения в счастливых семьях? Анализируя особенности поведения супругов, относящиеся к выполнению важнейших функций семьи, можно было убедиться, что гармония супружества в большинстве случаев зависит от *интеллектуальной, психологической и социальной подготовленности к супружеской жизни,* достигнутой еще задолго до вступления в брак. Доказательством тому служит тот факт, что в 31 % случаев вступление в удачный брак происходило при полной социальной и психологической зрелости одного из супругов, а в 69 % — обоих супругов, причем большинство из счастливых мужей и жен (84 %) сами являются выходцами из дружных семей. Да и возраст вступления в брак свидетельствует, что счастливые семьи создаются социально зрелыми людьми (88,5 % женщин вышли замуж в 18—22 года, 77 % мужчин женились в 24—27 лет).

Примечательно, что **мотивом вступления в брак почти во всех случаях (97,3 %) явилась первая любовь,** при том что степень влюбленности могла оцениваться различно. *В половине из них (50,7 %) сильное чувство было взаимным* — оба молодожена любили друг друга, тогда как в остальных браках один из супругов испытывал просто дружескую

привязанность и уважение, перешедшие со временем в искреннее чувство любви. Так сильное чувство любви одного из супругов способно вызвать ответную любовь другого. Полезно иметь в виду, что *психологическая приспособляемость* у них достигалась еще в предбрачный период: большая часть счастливых супружеских пар отмечают 1—2 и более лет своей дружбы до брака.

Что касается так называемых *семей второго брака,* то численно они составили лишь 2,7 % от всех счастливых, обследованных нами. По-видимому, вторая любовь в гармоничном браке представлена скорее как исключение, и первая любовь имеет неоспоримые преимущества для семейной гармонии. Если супруги сумеют сохранить ее, то они обязательно испытают большое супружеское счастье.

Счастливые семьи отличались еще и тем, что почти во всех случаях (92 %) **в них отмечена высокая коммуникабельность,** характеризующаяся стремлением к общению с родителями, родственниками, знакомыми, соседями. В частности, на вопрос анкеты: как относитесь к приему гостей у себя дома? — во всех случаях дан положительный ответ. А ведь прием гостей и положительные контакты с людьми, хорошо оценивающими гостеприимство, дает новый эмоциональный заряд супругам, на фоне чего и обновляется психоэмоциональная атмосфера в семье, укрепляется свежесть супружеских чувств.

Не вызывало никаких проблем в счастливых семьях и **соблюдение здорового семейно-бытового режима,** отличавшееся своим автоматизмом, да и удачной выдумкой, искусством и эстетикой. Как правило, кулинарные, жилищно-бытовые вопросы почти целиком входили в компетенцию женщин, доставляя им большое удовлетворение, хотя в половине случаев и мужчины с удовольствием, активно выполняли любую работу семейно-бытового характера, и хозяйственно-экономические вопросы семьи почти полностью разрешали сами.

Судя по анкетным данным, **сексуальное удовлетворение** приносило истинное удовольствие обоим супругам, хотя и отличалось сдержанностью во многих случаях. Так, рациональный режим (ритм) сексуальных общений в большинстве случаев соблюдался по принципу *«лучше чуточку меньше, чем чуточку больше».* А это, как известно, имеет в половой жизни принципиально важное значение для сохранения активного полового влечения, положительного эмоционального тонуса и связанных с ними проявлений нежности, ласки, изысканных знаков внимания. То обстоятельство, что *«законодателем» сексуального режима почти во всех случаях являлась женщина,* позволяет считать ее хранительницей супружеской сексуальной гармонии.

В счастливых семьях **деторождение занимает одно из почетных мест:** двухдетные семьи составили всего 2,7 % из них, в то время как в остальных было трое и более детей. Следует учесть, что такие супруги, как правило, и сами выросли в многодетных семьях. Деторождение считается самым мощным стимулом сохранения свежести чувств в супружестве. И это закономерно, беременность, роды, кормление ребенка — факторы, ни с чем не сравнимые по силе положительного воздействия на женский организм, на психоэмоциональное состояние и привлекательность женщины. Столь же плодотворна в формировании гармоничной семьи и *воспитательная ее функция,* обусловливающая и выработку здоровой и прогрессивной половой морали.

Вывод ясен — женщина, состоящая в счастливом браке, надолго сохраняет свою привлекательность и молодость, что полностью согласуется с мудрым высказыванием о том, что *женщина молода и красива до тех пор, пока ее любят.* А это значит, что любовь, как хранительницу супружеской гармонии, возможно сохранить на долгие годы. Вот почему так необходимо своевременно начинать учить молодых любить, усваивать лучшие формы общения в семье, выполнению семейных функций, умению воспитывать детей и *соблюдать рациональную гигиену и культуру интимной жизни.*

Как показал проведенный анализ причин сексуальной неудовлетворенностя и болезненных половых отклонений, большая часть из них *обусловлена недостаточной подготовленностью к интимной жизни, неумением общаться, так же как и несоблюдением элементарных правил личной и половой гигиены.* В этой связи хотелось дать читателю **несколько важнейших советов и рекомендаций практического характера.**

Речь идет о том, что гигиеническое **состояние тела и половых органов может существенно влиять на взаимоотношения супругов.**

Нередко можно слышать от людей, обращающихся к нам за помощью по поводу половой слабости, такие жалобы. Например, на то, что стоит лишь прикоснуться к подмышечной ямке вспотевшей партнерши, как половое влечение тут же угасает, наступает половая несостоятельность даже при положительной настройке, хорошем половом напряжении. В этом есть своя правда: резкие запахи, в том числе пота, могут действовать угнетающе. И вряд ли правильно ограничиваться приемом гигиенической ванны до 2—3 раз в неделю. *Мыться следует столько раз, сколько это необходимо, чтобы все тело было чистым всегда.*

Половые органы следует обмывать теплой водой с мылом перед каждым половым сношением и после него, а также ежедневно пе-

ред сном. Туалет мужских половых органов осуществляется с обязательным отодвиганием крайней плоти, промежность обмывается движениями руки спереди назад, чтобы исключить занос микробной флоры из заднего прохода. Это в особенности касается женщин, совершающих туалет половых органов с помощью сосуда с водой. *Наиболее гигиенично использование биде,* а непроточной водой (например, в тазу) подмываться запрещается категорически, так как она быстро загрязняется смытыми микробами.

Не рекомендуется и систематическое спринцевание влагалища (без назначения врача): применение его вредно для здоровья женщины. Дело в том, что уже на 12-14-й день жизни у девочек появляются во влагалище полезные молочнокислые бактерии, подавляющие болезнетворных микробов, тем самым предотвращая инфицирование полового органа. При частых же спринцеваниях без надобности эти полезные бактерии вымываются, что повышает риск заболевания. Вопросы гигиены половой сферы женщины в разные периоды ее жизни подробно освещаются в санитарно-просветительной литературе доступно и конкретно. Здесь же следует отметить, что не только постельное белье менять надо не реже одного раза в неделю — нерегулярная смена нательного белья ведет к тому, что от тела исходит заметный запах и пота, и мочи.

Важно знать в принципе хотя бы **о тормозящем влиянии на половую функцию резких запахов,** таких, как запах бензина, лука, чеснока и др. И даже духов. Ведь хотя может выработаться положительный рефлекс, вызывающий или усиливающий половое возбуждение на тот или иной запах, следует помнить, что смена духов иногда воспринимается отрицательно. Особое внимание важно уделить устранению неприятного, подавляющего половое чувство запаха изо рта, часто обусловленного болезнями зубов, горла, носа, желудка, кишечника.

Во время полового акта мужчина тратит гораздо больше энергии, чем женщина, большая затрата при интенсивной половой жизни требует, естественно, постоянного пополнения ее в организме. Поэтому **рациональное питание имеет особое значение для половой деятельности человека,** и наблюдательная, любящая жена понимает, что ее супругу нужна разнообразная и калорийная пища. Недаром отсутствие кулинарных навыков столь часто служит причиной неудовольствия мужа. Также и уют в чистой, со вкусом обставленной квартире, создавая положительный психоэмоциональный фон, хорошее настроение, благоприятствует проявлению половой активности супругов.



Мужчина и женщина. Фрагмент, терракота из Ниппура (Месопотамия), около 2000 лет до н. э. *(Чикагский университет, Институт Востока)*

В то же время **следует учитывать и необходимость временных и постоянных ограничений** в целях профилактики болезней, в тех или иных случаях. Прежде всего запрещается категорически жить половой жизнью *во время менструации, после перенесенного аборта (в течение 2—3 недель), в первые и последние два месяца нормальной беременности и на протяжении 6—8 недель после родов.* Мера эта направлена на исключение инфицирования родовых путей, опасности кровотечения, предупреждения угрозы прерывания беременности. Нарушение запретов может сказаться и на здоровье мужчины. Кровь, выделяемая из полости матки,— прекрасная среда для размножения различных микробов, и в результате полового акта в этих условиях мужчина, в свою очередь, может легко инфицироваться. А на этой почве возможны и уретрит, и колликулит, и простатит со всеми вытекающими последствиями.

Половая близость совершенно исключается в случаях угрозы выкидыша и при патологическом течение беременности (токсикоз и др.) на весь ее срок. Что касается острых тяжелых заболеваний, протекающих с высокой температурой (включая кровоточащую язву желудка, инфаркт миокарда, гипертонический криз), половая близость исключается как для женщин, так и для мужчин.

При половом акте все системы и органы испытывают огромную нагрузку. И следует иметь в виду, что стремление к половой близости во время, например, приема ванны или сразу же после нее чревато последствиями дополнительной нагрузки на организм. Примерно такое же действие оказывает плотный обед или ужин. Такие моменты особенно *важно учитывать тем, кто страдает различного рода хроническими заболеваниями сердечно-*

сосудистой системы, печени, желудка, кишечника и др.

Сам по себе нормальный половой акт, в умеренном ритме, без изощрений не оказывает существенно вредного влияния на общее состояние здоровья, а в некоторых случаях даже улучшает общее самочувствие не совсем здорового человека, стимулируя резервные функции различных органов и систем. В то же время при болезненных изменениях со стороны сердца и сосудов, легких, печени, почек, нервной системы бывает необходимо вести *щадящий режим половой деятельности.* В любом случае следует обязательно проконсультироваться с врачами (сексопатологом, терапевтом, урологом, психоневрологом), придерживаться их рекомендаций.

Заболевания средней тяжести не являются противопоказаниями для половой жизни. При взаимном чувстве любви и удовлетворении, в разумных пределах и формах нормальная половая деятельность приносит не только семейные радости, но и благотворно влияет на здоровье человека. Гармоничная половая *близость стимулирует жизненные силы организма,* поднимает жизненный тонус и настроение, собственное достоинство человека, способствуя его творческому вдохновению.

● ● ●

О НАШИХ АВТОРАХ

ЛОГИНОВ Анатолий Алексеевич — доктор биологических наук, заслуженный работник высшей школы БССР, профессор кафедры философии Минского педагогического института имени М. Горького, по образованию врач, биолог-физиолог и философ, многие годы работал в Научно-исследовательском институте охраны материнства и детства, заведовал кафедрой нормальной физиологии Минского медицинского института, кафедрой физиологии и биохимии Белорусского института физической культуры, автор более 300 научных работ, в числе которых монографии «Интероцептивные обменные рефлексы» (1960), «Обмен веществ между плодом и матерью» (1966), «Гомеостаз. Философские и общебиологические аспекты» (1979), занимается вопросами сексопедагогики, проблемами нравственно-полового воспитания, член методических советов по здравоохранению, лекционной работе республиканского общества «Знание», четырехкратный лауреат Всесоюзного конкурса научно-популярной книги Всесоюзного общества «Знание» («Наше сердце» — диплом II степени, 1967; «Капля крови» — диплом I степени, 1968; «Открытое сердце» — диплом I степени, 1973; «Очерки по общей физиологии» — диплом I степени, 1976), автор популярных книг — «Сон, сновидение и гипноз» (1963), «Суть бытия» (1983), «Мужчина и женщина: отношения полов» (1987), один из авторов и научных консультантов «Энциклопедии молодой семьи» (1987).

ЮНДА Иван Федорович — доктор медицинских наук, профессор, лауреат Государственной премии УССР, почетный член Чехословацкого научно-медицинского общества сексопатологов имени Пуркинье, главный специалист-сексопатолог Минздрава УССР, председатель секции научной проблемной комиссии по сексопатологии Минздрава УССР, руководитель клиники сексопатологии Киевского научно-исследовательского института урологии, автор более 290 научных работ (в числе их 11 монографий, среди которых — «Болезни мужских половых органов», «Половая жизнь и здоровье человека», «Простатиты») и 8 изобретений, автор и соавтор 12 научно-популярных книг и брошюр, член медицинской секции республиканского общества «Знание», заместитель председателя комиссии «Семья и брак» Киевского исполкома депутатов трудящихся. Читателям «Факультета здоровья» известен по выпускам: № 1, 1983 г. («Гармония и дисгармония в супружестве») и № 5, 1985 г. («Поговорим откровенно»).

А. Логинов

ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ В БРАКЕ: ПСИХОГИГИЕНА И КУЛЬТУРА

Случилось однажды, я оказался невольным свидетелем громкого разговора двух изрядно захмелевших молодых людей. Жалуясь на свою жизнь, один из них говорил: «Ну что этой бабе (жене.— *А. Л.*) еще нужно? Физически я ее удовлетворяю?! Удовлетворяю.— И он провел ладонью по горлу.— Вот так! Материально обеспечиваю?! Обеспечиваю. Ну что ей еще нужно?! Вот я тебя спрашиваю, чего ей еще не хватает?! Ну выпиваю! Бывает! Так за свои же, ее деньгами не обделяю!» Его приятель невнятно мычал: «Да плюнь ты на нее! Все они одинаковые...»

Действительно, чего не хватает этой замужней женщине? Наверное, самого главного — человеческого отношения, уважения, любви. Но есть ли основания, не будучи близко знакомым, с уверенностью говорить об этом? Есть!

Ни один уважающий себя мужчина, любящий муж не станет распространяться об интимных сторонах семейной жизни, тем более в таком тоне. И никому не позволит оскорбительных выпадов в адрес жены.

Да и никакими деньгами не восполнить недостаток добрых чувств. Пьющий муж и отец — это позор и несчастье для всей семьи. Можно не сомневаться, что половые отношения скоро станут для этой женщины, если уже не стали, мучительной обязанностью. Ведь нормальные отношения между супругами возможны лишь в том случае, если в основе их лежат товарищество, дружба, уважение, доброта и любовь.

Понятно, что в производственной жизни товарищество по общности профессиональных интересов всегда предполагает взаимную симпатию. В супружеских же отношениях обойтись без нее просто невозможно. Полезно знать, что товарищеские отношения между полами в браке строятся не только на основе общности семейно-бытовых и профессиональных интересов, но и на взаимной вежливости, великодушии, взаимопомощи, гордости друг за друга, искренности, оптимизме, правдивости, честности.

Дружба дополняет эти отношения верностью и доверием. На основе дружбы и товарищества формируются взаимоуважение, выдержка, самообладание, принципиальность, способность идти на компромисс, сознательность. У супругов, обладающих чувствами товарищества, дружбы и уважения друг к другу, исподволь формируется ценнейшее качество — доброта.

Но настоящая доброта это не бесхарактерность, не беспринципное всепрощение («лишь бы было тихо»). Быть добрым и добреньким не одно и то же. Истинная доброта сурова, включает в себя убежденность, сочувствие, терпимость, требовательность, человечность, чуткость. На основе этих моральных качеств и складываются права и обязанности супругов как по отношению друг к другу так и к остальным членам семьи, формируется жизненная позиция, образ жизни в целом.

Вершиной и украшением отношений между супругами является любовь. Настоящая любовь — всеобъемлюща, предполагает и товарищество, и дружбу, и уважение, и доброту. Любовь — не только украшение лучших моральных качеств мужа и жены, но и источник их пробуждения. Утрата хотя бы одного из перечисленных качеств даже одним из супругов — вполне достаточное основание для семейного конфликта.

УТОЧНИМ ВАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СУПРУЖЕСКОЙ ГАРМОНИИ

Можно выделить, как считают исследователи, семь наиболее часто встречающихся причин супружеских размолвок, в том числе:

неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми — родственниками, знакомыми, сослуживцами и т. д.;

несовместимость интересов и потребностей (разный культурный уровень);

различные педагогические позиции по отношению к детям;

отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми;

наличие недостатков или отрицательных качеств у одного или у обоих супругов (что включает в той или иной мере и все предыдущее).

Нетрудно заметить, что названные причины семейных размолвок полностью вытекают из очевидных недостатков в отношениях супругов, касающихся таких моральных качеств, как товарищество, дружба, уважение, доброта. Все это говорит об ослаблении чувства любви между ними.

Нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность) — наиболее часто встречающаяся причина ссор, которая свидетельствует о полном отсутствии любви между супругами (причина «номер 1»).

Выделяют и биологическую половую несовместимость — причина супружеских ссор «номер 2».

Что надо знать о несовместимости

Вокруг проблемы половой несовместимости супругов как источника супружеских конфликтов ведутся споры в науке. Дело в том, что истинная половая несовместимость в результате явных отклонений от нормы (в частности, истинной импотенции или фригидности) встречается не так уж часто. Специалисты отмечают, что биологическая несовместимость в чистом виде встречается крайне редко, во всех же подобных ей случаях оказывается надуманной причиной, порожденной недостаточным знанием в сексуальном плане своего супруга и самого себя.

Подавляющее большинство ссор из-за якобы биологической несовместимости не имеет под собой реальной почвы, возникновение таких конфликтов с самого начала лишено оснований. Но вот затем, когда они возникают, что же получается в этом случае? На несуществующую, мнимую причину нагромождается много обидного, неуважительного, порой оскорбительного. Но когда, наконец, выясняется, что биологической несовместимости нет и в помине, то оказывается, что между супругами уже выросла стена отчуждения — несовместимости психологической, разрушить которую труднее, чем любую иную. Что же, следствие становится важнее и серьезнее причины? Почему? По мнению специалистов, потому, что общая культура супругов и культура поведения в конфликте оказываются чрезвычайно низкими.

Большинство случаев биологической несовместимости супругов — продукт их сексуальной неграмотности. И чем раньше получена рекомендация специалиста, тем легче ликвидировать эту несовместимость. Но чтобы обратиться за помощью к сексологу, врачу, важно осознать эту необходимость. А это значит подняться на определенный уровень сексуальной культуры, позволяющий понять, что если уж возник сексуальный конфликт, то к специалисту должны обращаться и муж и жена как порознь, так и вместе (по желанию или необходимости).

Взаимная сексуальная неграмотность, невоспитанность и бескультурье способны породить половую неудовлетворенность супругов, а она, в свою очередь, становится причиной возникновения психологической стены отчуждения. Если стена эта появилась, между ними, безусловно, возникает и биологическая несовместимость психогенного происхождения. Психическое развивается на совершенно конкретной биологической основе — деятельности нервной системы, головного мозга. Возникшее психическое, в свою очередь, по принципу обратной связи, обязательно влияет на биологическое — конкретные функции органов и систем организма.

Когда супруги становятся сексуально и психологически друг для друга чужими, нередко ссоры отягощаются остро и индивидуально направленными друг на друга сексуальными неврозами, возникающими или, возможно, запущенными, часто необратимо. Вот почему было бы неверно под биологической несовместимостью понимать только как первичную ее форму, так как она может быть и вторичной — психогенной. Для супругов иметь психогенную половую несовместимость ничуть не лучше чисто биологической.

О психологии сексуальных отношений

В понятне «половое общенне» обязательно входят пснхнческая н фнзнологнческая составляющне.

Половой инстинкт — один свмых сильных инстинктов в живой природе. С ним могут «конкурнровать» разве только инстинкты голода и жажды. И это опрввдвно его биологической сутью — как инстинкта размножения, репродукции, воспроизведения потомства, сохранения данного вида.

В отлнчие от жнвотиых половая блнзость между мужчиной и женщиной далеко не всегда нмеет своей целью зачатие н рождеиие — воспронзведение потомства. Ибо в любом случае половая связь несет иа себе осмыслеииую социально-бнологнческую нагрузку человеческнх форм общения. Ведь у человека, кроме потребностей бнологическнх, есть не меиее жнзнеино важиые — социальные, общественные, этическне эстетнческие, эмоцноиальные н другие. Удовлетворнть этн потребностн человек может лншь в общеиии с себе подобнымн. Среди множества форм общення половое заннмает особое н весьма важиое место в жнзнн любого морально н фнзнчески здорового человека.

Кроме того, общение, в том чнсле и половое,— это и определенные отношения. Если между мужчнной и женщиной не возникло столь возвышенных отношений, как любовь, либо взанмной симпатин и т. д., благодаря которым половая блнзость становится наградой за взаимность чувств, если этого нет, то между ними пронсходит простой коитус — обыкновенный половой акт с примитивным биологическим содержаннем.

Общеиие половое — это особый мир пережнваний и откровеиий между мужчиной н жеищииой.

Действнтельно, когда между любящими друг друга мужчиной н женщииой наступает момент абсолютной довернтельиости? Когда предельно нскренио выражаются взанмные чувства? Когда мужчнна и женщииа говорят друг другу самые добрые, самые ласковые слова? Когда наступает поразительиая гармоння мыслей, чувств, отиошеиий друг к другу?

Можио ответить — тогда и только тогда, когда любящие оказываются наедине, когда иа какое-то время все проблемы отходят на задиий плаи и на первое место выступает желаиие быть вместе. Это н есть широко поиимаемое половое общеиие. Естествеиио, что кульмниацией его является иитимная половая близость.

Эротикв в отношеннях не может рассматриваться вульгарно, как простое удовлетворение животных инстинктов. Она должна воспрннниматься как в высшей степени совершенное взаимопониманне, цель которого — более полное удовлетворение потребностн друг в друге.

Поэтому культурно, грамотно, нравственно чисто и эстетнчески красиво осуществленная половая близость — поистнне празднична, а не буднична. Это праздник человеческого духа, тела, нравственности, эстетических запросов, могуществ культуры человека. Это великая радость общения двух любящих друг друга людей. Мгновения рвдости и счастья, которые доставляют друг другу при половой близости любящие супруги, ни с чем не сравннмы.

Важио понимать, что половые отношения не должны быть сведены к чнстой фнзнологии. Здоровое половое общенне н его конечная цель — половая блнзость, это сложный комплекс поведеиия, который доступен лншь зрелым мужчннам н женщннам. Зрелым не только бнологнческн, но в первую очередь социально, нравствеиио воспнтанным, культурным в сексуальном отношеннн. Радость полового общеиня становнтся еще более полной, наивысшей, когда оно завершается не любым, даже самым сладострастным половым сношением, а зачатнем н рождеиием ребенка.

Половое сношение (в не половой акт, не контус, не совокупленне) — вот самая интимнвя часть половых отношений супругов (половой связи), ее завершающнй аккорд. Поэтому каждый нормальный, здоровый, воспитанный человек никогда не начинает устанавлнвать свои половые отношения с конць, то есть с полового сношення. Именно в любви зарождается возможно полностью еще неосознанное желвние физической блнзости.

Будущее благополучне половых отиошений — в чистом н светлом чувстве любви. Готовнться молодым людям к нормальиой, счастливой половой жнзин необходимо зараиее, но не путем приобретеиия сомиительного опыта случайиых половых связей, а развития в себе способиости по-иастоящему любить.

Достаточно лн любви для благополучной иитимной жизин в браке? Разумеется, нет. Супругн должиы овладеть культурой, искусством сексуальных отиошенй. Они должиы миого зиать и уметь. Никогда хаижество в вопросах половой жизии не прнводит к добру. Никогда счастье взаимиой половой удовлетворениостн ие приходит к людям само по себе. Оно рождается на основе определеиных зиаиий, в результа-

те поиска (порой нелегкого и длительного) наиболее приемлемых форм этих отношений. К сожалению, многим супружеским парам не хватает ни знаний, ни терпения. В бо́льшинстве случаев при таких обстоятельствах дело чаще всего заканчивается разводом.

В связи с этим хочу рассказать о паре достойных и любящих друг друга молодых людей, которые, вступив в брак, думали, что все придет само по себе. Не пришло. Но супруги оказались выше обстоятельств. Отказавшись от «выяснения отношений» по поводу волновавшей их проблемы, они умно, тактично начали взаимный поиск сексуальной гармонии. И нашли, хотя на это потребовалось целых пять лет. Если бы с самого начала семейной жизни они были знакомы с психофизиологией и технологией (сексологическими правилами, навыками, умениями) половых отношений в браке, радость полноценной половой жизни пришла бы к ним значительно раньше.

По-видимому, строя свои интимные отношения, важно учитывать следующее обстоятельство. В процессе эволюции человека эмоционально-нравственная (социальная) сторона совокупления как форма общения стала более существенной, чем биологическая. Социальное совершенство человека, его нравственные, эстетические запросы к половому акту росли, а биологического совершенства этого процесса практически не происходило. Возникла дисгармония между биологией полового акта и психосоциологией полового общения. Природа, к сожалению, чего-то здесь не предусмотрела. Поэтому и биологический характер полового поведения мужчины и женщины так различен.

Что надо знать о половой индивидуальности мужчины и женщины

Как правило, мужчина от природы биологически более сексуален, чем женщина, более активен и возбудим в половом отношении. Обычно именно с его стороны проявляется инициатива к интимной близости. Невоспитанный в сексуальном отношении супруг, настоятельно проявляя инициативу, быстро возбуждается, у него возникает эрекция, которой он часто не умеет управлять. В результате половая близость осуществляется им наступательно, агрессивно, не считаясь с желанием жены. Такой половой акт (иначе не назовешь) в энергетическом и нервно-эмоциональном отношении требует большого напряжения. И завершив его, такой супруг обычно поворачивается к супруге спиной и, вполне удовлетворенный и довольный собой, засыпает. Увы, в таком поведении ничто не говорит о любви и нежности.

Не вдаваясь в подробности, скажем, что при подобном поведении мужа жена его вряд ли когда-нибудь может испытать чувство оргазма. Ведь мужчина завершает половой акт до наступления оргазма у женщины, часто в начале полового возбуждения или вообще при отсутствии его.

Если изобразить поведение во время половой близости супругов, не владеющих искусством любви, в виде кривых, то они будут выглядеть так, как показано ниже на схеме.

Женщина первой обычно не проявляет инициативы к половому сношению. Как правило, она ждет ее со стороны мужчины, ей приятно быть «завоеванной». Она медленнее, чем мужчина, возбуждается и значительно медленнее его «остывает» после половой близости. У нее позже наступает (если наступает) оргазм. Можно сказать, что женщина более эротична, любовно-чувственна. Такой создала ее природа.

Многие неопытные женщины, никогда не испытавшие оргазма, довольно спокойно относятся к этому обстоятельству. Однако чувство определенной неудовлетворенности все же возникает и постепенно нарастает. В конце концов половая близость может постепенно утрачивать для женщины какой-либо смысл и даже тяготить ее (это связано с боязнью забеременеть и родить нежеланного очередного ребенка или сделать очередной аборт).

В таких случаях супруга если и соглашается на половую близость, то лишь «по обязанности». Она остается во время нее безучастной, холодной (фригидной). Мужчина не может этого не заметить. Такое поведение супруги вызывает у него раздражение, возникают самые нелепые претензии и подозрения. К сожалению, подобной «бесцветной» половой жизнью живет много сексуально невоспитанных супружеских пар, и такие отношения часто приводят к разводу.

Рассмотрим еще одну типичную, к сожалению, ситуацию.

Жена впервые испытала оргазм при половом сношении с мужем, и, хотя бы раз испытав это ощущение, она уже никогда его не забудет, всегда будет ожидать. Супруг же ее, не заметив, как это произошло в первый раз, думающий только о себе, вряд ли сможет в последую-

щем вызвать у супруги оргазм. Назревает серьезный конфликт. Обманутая в своих ожиданиях женщина чувствует себя оскорбленной, как человек, для которого обретенная радость полового общения померкла.

Супруга воспринимает такое отношение как неуважение к себе (так оно и есть!). Не удивительно, что в таких ситуациях женщины тяжело, нередко со слезами переносят неудавшееся половое сношение, у них надолго портится настроение. А муж и не догадывается, что в этом виноват он сам.

Половое сношение подобно исполнению музыкального произведения с необыкновенно сложной партитурой: чтобы ее прочесть, нужны знания. Необходима сексуальная культура. Только тогда каждый из супругов сумеет образцово исполнить свою партию. Когда произведение исполняется дуэтом, чтобы добиться полного слияния звуков, гармонии, требуется слаженное исполнение, а не образцовое солирование врозь. Разумеется, для этого кто-то должен взять на себя функции одновременно и дирижера, и исполнителя. Как правило, берет на себя их мужчина. Ведь он раньше, чем женщина, воспламеняется, достигает оргазма и остывает. К тому же обычно он инициатор полового сношения.

Супруг должен научиться управлять собой во время половой близости так, чтобы его оргазм по времени совпал с оргазмом жены. То есть следует сдерживать себя, а ее стимулировать так, чтобы к моменту полового сношения состояния их сексуального возбуждения находились на одинаковом уровне.

Супруге при половом сношении отнюдь не отводится роль пассивного участника. Она, видя попытки мужа доставить ей радость и наслаждение, должна помочь ему. Если муж оказывается недостаточно умелым, она может взять на себя функцию дирижера.

ГОТОВЫ ЛИ СУПРУГИ К ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ?

Половое сношение супругов должно быть подготовлено. Здесь следует, по-видимому, остановиться на том, что должно предшествовать интимной близости.

Прежде всего вопрос: в какое время суток лучше осуществлять половое сношение? Многие предпочитают вечернее время — перед сном. Возражений нет, если только супруги не слишком утомлены физически или умственно к концу рабочего дня. Ведь половое сношение вызывает приятное чувство утомления и обладает некоторым снотворным действием, если половые партнеры знают меру, то у них обычно остается достаточно времени для полноценного отдыха.

Вполне приемлемы половые сношения в утреннее время. В 5—6 часов утра концентрация в организме половых гормонов надпочечников наиболее высокая, что является гарантией хорошей половой активности. Но здесь есть и свои «против». Это время наиболее крепкого сна, и некоторые супруги воздерживаются. Что же, в этом есть резон. Впереди рабочий день, а половое сношение, как известно, несколько утомляет, поэтому может вызвать снижение работоспособности.

Представляется, что вечернее время обычно предпочтительнее, так как в этом отношении оно не ограничивает супругов, у них есть время немного отдохнуть и успокоиться от тягот дневной суеты и служебных дел. Желательно также перед половым сношением не переедать. Интимная близость требует от супругов высокого эмоционального настроя и достаточно энергичной двигательной активности.

Спрашивается, надо ли вступать в половые сношения только в определенные дни недели, строго по «расписанию»? Конечно, это также зависит от индивидуальных особенностей и наклонностей супругов, хотя лучше, чтобы половая близость осуществлялась тогда, когда возникает желание, то есть эмоциональная и сексуально-эротическая настроенность.

Правда, у супругов, привыкших к определенному режиму, такая настроенность возникает в соответствии с «расписанием» по принципу условного рефлекса. Преимущество такого режима состоит в том, что если они к нему привыкли, то желание половой близости возникает у обоих одновременно. Но есть и недостаток — автоматизм возникновения желания. Это несколько обедняет осмысленно-чувственную сторону полового сношения. Большинство специалистов также считают, что эмоционально богаче встречи не по «расписанию», а по желанию.

А как быть в тех случаях, когда желание возникает у супругов не одновременно? Нужно научиться возбуждать его друг у друга или тактично, не обижая друг друга, гасить. Достаточно вспомнить о том, какую глубокую неудовлетворенность испытывает женщина от поло-

вого сношения, к которому она не была подготовлена мужчнной.

Между супругамн должен существовать особый, желательно «немой» язык, чтобы онн моглн выразить друг другу свое желанне. Это должно быть сделано тактнчно, краснво, эмоцнонально н, главное, не оскорбнтельно для сексуально-эротнческнх чувств и человеческого достоинства каждого нз ннх. Не нмеет нникакого значення, кто первый «заговорнт» на этом языке о своем желаннн.

И все же, на наш взгляд, чаще это должен делать супруг. Выраженнем его желання может быть н преподношенне цветов, н эротнческн подчеркнутое вннманне н нежность к жене, любящнй взгляд н оказаиие помощи в завершенин домашних дел, гнгиеническне прнготовлення к половому сношенню, терпелнвое ожиданне ответа, н многое другое. Обычно, еслн муж ведет себя такнм образом, жена его легко поннмает н отвечает согласнем, которое может быть выражено на том же, понятном только нм двоим языке.

Например, во время вечериего туалета воспользоваться духами, вызывающими у супруга эротическое иастроеине, постелить постель с выразительиым иамеком иа согласие к близостн н т. д. Язык любви так богат! Такие же приемы оиа может использовать и тогда, когда сама является ннициатором возиикающей половой близости.

Если «переговоры» завершились к обоюдиому согласию, иадо ожидать радостиой и счастливой встречи. Если согласие ие достнгнуто н одии из партиеров ие расположеи к половому сиошеиию, он должен выразить свой отказ также деликатно и корректио. Между любящимн н доверяющими друг другу супругами может состояться и прямой, открытый разговор.

Еслн муж н жена овладеют языком здоровой н красивой эротикн, конфлнктов между ними возннкать не должио. Когда же супругн такнм языком не владеют илн нетактнчно им пользуются, неминуемы раздоры н коифлнкты. Напрнмер, муж выразнл желание половой блнзостн, н жеиа ие ответила ему мягко отказом, а продемоиистрировала свое нежелание тем, что умышлеиио долго задержалась иа кухие лнбо за чтеннем книги илн у телевизора. Нужно лн говорить, что таким поведеиием оиа отнюдь не способствует укреплению иитнмиых отиошенйй. А муж, променявший радость полового общення путь даже на самый захватывающий футбольный матч, который транслнруется по телевндеиию?

Предположнм, что разговор на «своем языке» между супругами состоялся н оба выразнлн взанмное согласне. Тогда начннается следующнй этап подготовкн к половому сношенню. Прежде всего это гнгиеннческне процедуры, обязательные и для мужчнны, н для женщнны. Лучше всего общнй теплый душ с обмываиием половых органов. Обязательно следует почнстнть зубы. Дурной запах нзо рта не только исключает нз взаимных ласк поцелун, ио может убнть самое желаиие блнзостн. Во время этой подготовки желанне нарастает. А это важный фактор ее успешного осуществлення.

Еслн супругн прнвыклн пользоваться на ночь кремамн, дезодораитамн н т. п., следует подумать, стонт лн наноснть нх иа кожу. Если оиа стаиет слишком жириой н иепрнятной прн прикосновеннн или будет нметь чересчур сильный запах парфюмернн, это может снизить эротнческое настроеиие партнера. Лучше пользоваться духамн нлн кремом, которые прнятны супругу. Необходнмо подготовнть н супружеское ложе. Постель должна быть достаточно просторной, не очень мягкой н теплой, а постельное белье — свежнм н чнстым.

Хорошо иметь небольшую плотную подушечку, которую жеищииа может подложить под ягодицы, если возникнет необходнмость. Зараиее нужио подготовить чнстую маленькую простыику, две гигиеиические салфетки. Важио подумать об освещеииости комнаты, чистоте воздуха, влажиостн, температуре, приятиых для обиажеииого тела, и т. п. Вся окружающая обстаиовка должна настраивать иа сексуально-эротический лад.

При свете или в темноте следует осуществлять половую блнзость? Это решают самн супругн. Опять, кстатн, вспомним народиую пословнцу, которая гласнт: «Мужчниа любнт глазамн и руками, женщниа — ушамн». Вероятио, поэтому большннство мужчнн предпочитают половую блнзость при освещеиии, а большиинство жеищии — в темноте. Случается, что сексуально невоспнтаиный муж настанвает на своем, а слншком чопорная жеиа — на своем. Выход из такой ситуацин одии — компромнсс. Уступка с одной нли другой стороны, постепеииая взанмная уступка друг другу.

На иаш взгляд, женщииа, настанвающая на том, чтобы половое сиошение всегда пронсходнло в темиоте, имеет ложное представление о скромиости. Тем самым оиа лншает себя и своего супруга важнейшего фактора половой жнзнн — разнообразия впечатленнй.

У некоторых читателей, возможно, возникнет вопрос: «Не слишком ли усложняет автор такую простую, в сущности, проблему, как половое сношение?» Нет, не усложняет. Сколько семейных трагедий, разрушенных семей, разочарований и ошибок породил примитивный подход к вопросам половой жизни.

Следующий этап подготовки к половому сношению — обнажение. Молодой муж обычно активен, стремится помочь жене. Многим нравится проявление нетерпеливого желания, но все же большинство женщин предпочитает, чтобы супруг был ласков и нежен.

Умение обнажаться — настоящее искусство здоровой эротики. Супругу не безразлично, как обнажается перед ним жена. «Есть какая-то разница между женщиной, которая раздевается для тебя, и женщиной, раздевающейся при тебе, обращая на тебя не больше внимания, чем на вешалку»,— говорит один из героев романа А. Кронна «Бессонница».

Можно вспомнить, что в работе «Философский манифест исторической школы права» К. Маркс цитирует следующие строки французского философа Б. Констана: «Отрекаясь для единственного мужчины от той таинственной сдержанности, божественная норма которой запечатлена в ее душе, женщина вся отдается этому мужчине — человеку, для которого она во внезапном порыве отбрасывает никогда не покидающую ее стыдливость, для которого она снимает свои покрывала, являющиеся в другое время ее убежищем и украшением».

И далее: «Отсюда — глубокое доверие к супругу, как результат исключительного отношения, которое может существовать только между ней и им, а в противном случае оскорбляет ее. Отсюда — благодарность супруга за жертву и эта смесь желания и уважения по отношению к существу, которое, даже разделяя с ним наслаждение, как будто только уступает ему» (Маркс К., Энгельс Ф.— Соч.— 2-е изд.— Т. 1.— С. 90).

Если обнажение происходит как обычное прозаическое раздевание, оно может погасить даже искру желания. Чтобы этого не произошло, лучше не снимать одежду на виду друг у друга. Жена, владеющая искусством обнажения, способна вызвать эротическое возбуждение у супруга. Тонкая полупрозрачная ночная сорочка, через которую просвечивает тело, делает женщину намного соблазнительнее, чем нарядная сорочка из плотной ткани. Очень часто незначительная, пикантная обнаженность намного сильнее возбуждает мужчину, чем полное обнажение.

В подготовке к здоровой, нравственно чистой, эмоционально насыщенной половой близости нет второстепенных вопросов. Как поломка крошечного и формально маловажного винтика может привести к выходу из строя сложный механизм, так и любое эмоционально-нравственное или эстетическое упущение в половой жизни может превратить ее из наслаждения и радости в горькое разочарование.

Кажется, все приготовления завершены, но супруги еще не готовы к половому сношению. Именно теперь начинается наиболее ответственный этап подготовки. Если он будет проведен умело, то прежде всего поможет забыть об осложнениях и досадных оплошностях, возникших в предыдущие периоды подготовки к близости. Речь идет о любовных играх, которые в сексологии получили название **«прелюдия»**.

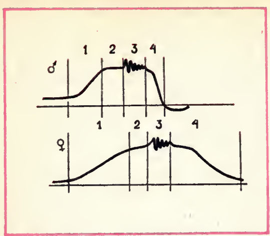
ЧТО НАДО ЗНАТЬ О СЕКСОЛОГИЧЕСКОЙ СТОРОНЕ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ СУПРУГОВ

Первая фаза близости (прелюдия)

Любовные игры супругов, иными словами их ласки, способствуют развитию и созреванию сексуально-эротического возбуждения, достаточного для половой близости. Эти игры могут происходить как на супружеском ложе, так и вне его, в зависимости от желания и возможностей. Характер, форма, интенсивность ласк также исключительно индивидуальны и вырабатываются в процессе опыта полового общения супругов.

К любовным играм относятся поглаживающие и вибрирующие прикосновения к телу, особенно к эрогенным зонам, объятия, поцелуи, слова любви (не забывайте, что «женщина любит ушами»). Это и различные сочетания, комбинации ласк (при разных положениях тела половых партнеров). Мужчина, как правило, более активен и изобретателен. Женщина — обычно сторона, принимающая ласки, направляющая их по желаемой «колее», однако и сама не чужда определенной инициативы.

Высокая чувственность и изысканность ласк, скорее, характерны для женщины. В сексуально-эротическом отношении женщина, пожалуй, более скрытна, однако глубже и чувственнее, чем мужчина, переживает любовное сладострастие. В силу некоторой природной застенчивости или неправильного сексуального воспитания многие жены стесняются открыто выражать свои эротические потребности и возможности. И напрасно. Поборов ложный стыд, преодолев сдержанность и скован-



Сопоставление фаз интимной близости мужчины (кривая вверху) и женщины (кривая внизу)

ность, жена будет вести себя именно так, как подобает настоящей женщине (сказанное в равной степени относится и к поведению мужа). Благодаря этому половая близость доставит супругам значительно больше наслаждения и радости.

Наиболее распространенной формой выражения любовной ласки являются **сексуально-эротические поцелуи**, вызывающие половое возбуждение.

В различные эпохи у разных народов отношение к любовным поцелуям было самое противоречивое. Так, в истории многих народов Азии, Африки, Америки поцелуи вообще не существовали.

Некоторые народы не знают их и теперь. Например, на островах Фиджи влюбленные для выражения своих чувств начинают энергично дышать носом и пыхтеть, а некоторых племенах — обычай дуть друг другу в щеки и рот или тереться носами. Читателям такое выражение чувств может показаться смешным. Представителям же этих племен даже советские, не говоря уже о любовных, поцелуи европейцев кажутся верхом невоспитанности и распущенности. Эти люди относятся к поцелуям как к чему-то совершенно неприличному, особенно на виду у окружающих. Кстати говоря, можно согласиться с такой точкой зрения, имея в виду любовные поцелуи молодых людей на улице, в общественных местах, транспорте, словом — на глазах у окружающих. По существу, это опошление любовных чувств, того сугубо личного, что выражают собой поцелуи влюбленных.

К тому же большинство влюбленных, как правило, не умеют целоваться, что не может не обедить красоту сексуальных отношений, и лишает половое сношение высокого накала чувств и ощущений (кстати, наиболее сильными раздражителями эрогенных зон женщины являются не столько руки мужчины, сколько его язык и губы). Женщина обычно принимает поцелуи и отвечает на них. В большинстве случаев инициатором поцелуев является мужчина. Поэтому муж должен целовать жену так, чтобы ей это было приятно.

Некоторые супруги предпочитают, чтобы их целовали во внутреннюю часть губ. Одни испытывают наслаждение, когда их целуют в нижнюю губу, при этом супруг захватывает ее и касается языком (для разнообразия можно проделать то же с верхней губой). Другим женщинам нравится, когда муж охватывает ртом обе губы. Можно целоваться и внешней частью губ, но в этом виде поцелуя нет почти ничего интимного.

Наиболее интимен поцелуй, при котором супруги целуются полуоткрыв рот и двигая языками друг у друга во рту. Поцелуи могут быть резкими, короткими, сильными и частыми, они могут быть мягкими, «обволакивающими» и различной, только не чрезмерной, длительности. Они могут быть какими угодно, но, повторяем, такими, какие нравятся супруге. Разумеется, и жена не должна быть пассивной. Ведь мужу ее поцелуи также приятны.

Конечно, эрогенные возможности поцелуев не исчерпываются только поцелуями «рот в рот». Целовать можно и нужно, особенно у женщин, любые части тела, прежде всего эрогенно-возбудимые, например глаза, мочки ушей. Кстати, щекотание мочки уха языком доставляет особое наслаждение многим. Можно «осыпать» короткими, частыми, требовательными поцелуями все тело (до полового сношения и во время него) или мягкими, ласковыми, в виде легких прикосновений губами — благодарными (после полового сношения) и т. д.

Во время лекций и бесед нередко задают вопрос: прилично ли супругам ласкать, целовать половые органы друг друга? Действительно, некоторые люди воспринимают подобные действия или желания как половое извращение. С другой стороны, люди с примитивными представлениями о половой жизни, действуя настойчиво, требуют от партнера поступать в соответствии со своими желаниями.

Не правы и те, и другие. Неприличными могут быть только наши мысли: в теле человека нет ничего неприличного. Ласки, прикосновения, поцелуи во время любовных игр — нормальное и естественное явление, если на эти действия согласны оба супруга, если они приятны им обоим (именно такие действия предельно эрогенно активны). Но если одному из супругов что-то неприятно (чаще женщине), то насилие недопустимо. Неуместны и обиды за отказ. В таком случае следует тактично и ненастойчиво приучать друг друга к желаемым действиям или полностью отказаться от них и найти другие формы проявления любовных чувств (это касается всех способов и средств полового общения, предлагаемых супругами друг другу).

Разумеется, любые поцелуи сами по себе, в чистом виде недостаточны для взаимной подготовки к половой близости. В ней **важную роль играют объятия** — мягкие и ласковые, сильные и резкие, а также «захватывающие дух», короткие и продолжительные. «Известно, как краток жар любви у женщины, если не поддерживать его постоянно глазами и руками»,— сказал Данте.

Большинство женщин предпочитает, чтобы объятия были нежными, ласковыми. Но есть и такие, которым нравятся сильные, до боли поцелуи и объятия. И некоторые женщины со спокойным темпераментом предпочитают сильные объятия, но нежные поцелуи. Бывает и наоборот. «Капризы» такие заложены в женщине не только природой (в виде темперамента и неповторимой биологической индивидуальности), на них отложили отпечаток воспитание и среда, в которой женщина сексуально и нравственно формировалась.

Многие мужчины ожидают немедленной реакции на свои ласки и, если этого не происходит, считают, что потерпели фиаско. На наш взгляд, это возможно прежде всего потому, что они оказались недостаточно терпеливы.

Воздействие на эрогенные зоны, так же как поцелуи и объятия, необходимая часть любовной прелюдии. По «сценарию» любовных игр за ними или одновременно с ними происходит **возбуждение эрогенных** зон (обычно сверху вниз): головы и шеи, верхней части туловища — плеч и подмышечных впадин, грудных желез. Грудные железы — важная эрогенная зона. Степень ее возбудимости не зависит от размеров груди, как думают некоторые, поскольку наибольшей эрогенной чувствительностью обладает сосок и околососковый кружок. Возбуждение их происходит при поглаживании, легком пощипывании, придавливании, вибрирующих прикосновениях и особенно при поцелуях.

Наиболее эрогенными являются у женщины половые органы: клитор, малые половые губы и область вокруг них, вход во влагалище. Прикосновение к клитору может не только возбудить у женщины желание, но и вызвать у нее оргазм. Это основной «рычаг» управления половым поведением женщины. Правда, многие основной эрогенно-оргастической зоной считают внутреннюю поверхность влагалища, включая шейку матки и своды. Поэтому мужчина должен знать, возбуждение какой зоны женщине наиболее приятно.

В покое большая часть клитора расположена под поверхностью наружных половых органов и только небольшая его часть, в виде крошечного бугорка, выступает в верхней части малых половых губ. Когда женщина не возбуждена, этот орган не заметен под кожей. Если же она испытывает сильное половое влечение, клитор приходит в состояние эрекции. При этом почти весь орган виден над поверхностью половых губ.

Клитор можно определить только при надавливании на определенную область. Легче всего это сделать, когда он находится в состоянии эрекции. Несмотря на большую чувствительность, клитор требует постоянного или хотя бы кратковременного массирования. Если не удалось сразу вызвать возбуждение у женщины, это еще не значит, что она нечувствительна. От мужа требуются такт, терпение и искусство половой любви, чтобы ожидаемый результат был достигнут.

Любовные игры в целом и особенно возбуждение клитора подготавливают женщину к непосредственной половой близости. Разумеется, она тоже должна быть их активной участницей. И не только поддерживать инициативу супруга, но и сама на некоторое время становиться ведущей любовных игр.

Чтобы быть искусной возлюбленной, жена не должна скрывать желание и стесняться своей чувствительности. Насколько сильнее впечатление у супругов от половой близости, если муж видит перед собой истинную женщину, а жена — истинного мужчину.

Во время бесед о сексуальной культуре не раз приходилось отвечать на вопрос: допустимо ли во время прелюдии взаимное касание половыми органами, прилично ли это? Допустимо и прилично! Такое раздражение клитора даже предпочтительнее для возбуждения.

Во время любовной прелюдии супруг не должен форсировать ее исполнение, а супруга — спешить ее исполнить и подгонять мужа. Напротив, со свойственными ей тактом и нежностью женщине следует сдерживать желание мужчины и в то же время уметь подготовить себя до уровня его возбуждения. Именно во время любовных игр и благодаря им супруги в равной степени готовности должны вступить в половое сношение. Поэтому прелюдию в сексологии называют подготовительным периодом к половому сношению (фазой возбуждения).

С момента достижения возбуждения

наблюдается общее или частичное покрасиение кожи (горят щеки, мочки ушей), повышаются частота пульса, кровяное давление, напрягаются мышцы, особенно живота. У женщины твердеют соски, у мужчины сморщиваются околососковые кружки.

Но наиболее значительные изменения происходят в половых органах. Клитор напрягается, большие половые губы раскрываются. Вся вульва, особенно малые губы, наливаются кровью, повышается их чувствительность, расширяется влагалище и выпрямляется матка. Стенки влагалища увлажняются прозрачной слизистой жидкостью. Многие мужчины именно по этому признаку судят о готовности женщины к половой близости.

Возбужденная женщина, как правило, отвечает на поцелуи не с открытыми глазами, а закрывает их в момент интимной близости. В то же время умелый муж никогда не закрывает глаза и внимательно следит за реакцией жены на его ласки. Во время прелюдии происходит эрекция полового члена. Но супруг не должен доводить себя до готовности к оргазму, тем более до оргазма (лучше не сосредоточиваться на ощущениях наслаждения, ибо это неизбежно ведет к нему).

Можно сказать, что этим моментом и заканчиваются любовные игры, завершается прелюдия — фаза возбуждения. Продолжительность ее от нескольких до 10—15 минут и даже дольше. Однако длительные любовные игры утомляют, изнуряют, и прежде всего женщину, особенно если она за это время успела испытать несколько оргазмов.

Если жена слабо возбуждена, супруг может использовать для ее подготовки к половому сношению так называемый ступенчатый метод. Он заключается в том, что муж, постоянно контролируя себя и внимательно наблюдая за женой во время прелюдии, искусно подводит ее к оргазму, а затем умеряет свои старания. Когда женщина успокоится, следует второй и т. д. туры возбуждения.

Если прелюдия чересчур затянулась, она может закончиться оргазмом мужчины, и половое сношение на время становится вообще невозможным. Это нежелательно не только с моральной и эстетической точек зрения, но и с точки зрения физиологии, так как супруги оказываются сексуально неудовлетворенными. Такое оргазмическое разрешение скорее характерно для *петтинга*.

Петтинг в переводе с английского означает «баловать», «ласкать», а также «раздражать». В русском языке слово «петтинг» употребляется только как сексологический термин и обозначает достижение оргазма искусственным возбуждением эрогенных зон, исключая непосредственное соприкосновение половых органов. Существуют две разновидности петтинга — поверхностный и глубокий. Поверхностный осуществляется путем непосредственного раздражения обычно обнаженных эрогенных зон тела (поцелуи, объятия и т. д.).

Глубокий петтинг — прямое мануальное (ручное) раздражение эрогенных зон, обычно закрытых одеждой, до достижения полового удовлетворения. Особых возражений против умеренного петтинга в добрачный период нет. Даже напротив — это, пожалуй, единственный способ удовлетворения половых потребностей, однако злоупотребление им нежелательно, поскольку вырабатывается рефлекс на эякуляцию и оргазм вне полового контакта, только на ласки.

В результате половая близость может стать вообще невозможной из-за ранней эякуляции и оргазма (чаще у мужчин). Петтинг без оргазма и эякуляции приводит к застойным явлениям в области малого таза и половых органов.

В рекомендациях древних врачей сказано: «Ласки перед половым актом должны быть вчетверо длиннее, чем само сношение». Как глубоко не прав тот, кто пытается усмотреть в любовных играх нечто непристойное! Любовные игры — это естество, а не прихоть, и тем более не распущенность, как думают невоспитанные нравственно и сексуально люди. Кстати, многим женщинам прелюдия приносит значительно больше удовольствия, чем сама половая близость.

Конечно, все, о чем здесь рассказано, пойдет на пользу лишь тогда, когда любовные действия совершаются искренне, как выражение настоящего чувства, правильно и красиво в нравственном и эстетическом отношениях. Поэтому недостаточно просто любить. Нужно еще уметь владеть совсем не простым искусством супружеской интимной близости.

Вторая фаза близости (платофаза)

Сексуально-эротическое согласие между супругами, сложившееся в первой фазе близости должно привести к обоюдному и одновременному желанию: у мужчины — ввести половой член во влагалище, у женщины — его принять. Супругу следует обязательно дождаться этого момента, ибо только тогда близость с ним будет желанной. Поэтому лучше, если жена даст знать о своем желании, а со

стороны мужа не будет ни грана насилия (правда, есть женщины, которых это вполне устраивает).

Введение полового члена во влагалище должно быть спокойным, ласковым, безболезненным. Супруг, который проявляет нетерпение, часто причиняет супруге физические и душевные страдания. Если вход во влагалище не обнаруживается «сам собой», можно помочь ввести в него половой член рукой. Хорошо, если супруга жестом, движением тела успокоит мужа и сама поможет ему. После этого мужчина начинает совершать движения, которые называются коитальными.

Эти движения — фрикции — мужчина обычно производит один, но женщина должна ему помочь. Она лучше ощущает положение полового члена во влагалище и поэтому умелыми движениями таза, туловища способствует длительному удержанию его. Как правило, мужчина совершает фрикции более интенсивно, чем женщина, поэтому жена своим поведением должна регулировать поведение мужа. Возбуждение его нарастает быстрее, ее — немного медленнее и находится некоторое время, несмотря на продолжающиеся фрикции, на одном уровне. Это и есть платофаза.

Продолжительность ее находится в прямой зависимости от интенсивности и частоты фрикций, эффективности предыдущей фазы возбуждения, длительности предшествовавшего воздержания и т. д. Но еще в большей степени от искусства супругов. Частота фрикций может быть самой различной (до 100 в минуту). Супруги должны подобрать для себя такую частоту, которая им наиболее приятна. Это же касается и амплитуды (глубины) фрикционных движений.

Обычно при нормально протекающей платофазе, первые фрикции сравнительно медленны и глубоки, иногда до полного извлечения полового члена из влагалища и повторного его введения (это возбуждает и мужчину, и женщину). Наиболее высокой возбудимостью у мужчины обладает участок под венечной бороздой головки полового члена, а у женщины — клитор или вход во влагалище. При глубоких и не очень частых фрикциях эти зоны подвергаются наибольшему раздражению.

Первые фрикции в платофазе вполне управляемы, и поэтому дают возможность сознательно наслаждаться близостью. Здесь возможны остановки фрикционных движений, увеличивающие длительность этой близости. При достижении определенной стадии возбуждения фрикции становятся более резкими, быстрыми, толчкообразными, с небольшой амплитудой перемещения полового члена во влагалище. Они все менее и менее управляемы волей и, наконец, совсем не зависят от нее. Такое состояние означает приближение или наступление следующей стадии полового сношения — оргазма.

Во время платофазы нужно продолжать взаимные ласки (любовные игры). Ими, а также управлением фрикциями можно регулировать интенсивность и продолжительность полового сношения до наступления оргазма. Более опытный супруг должен уметь владеть собой настолько, чтобы до своего оргазма вызвать у жены оргазм уже во время любовных игр (прелюдии) или в платофазе. Поэтому во время платофазы, особенно при медленных фрикциях, он продолжает возбуждать клитор. Ничего зазорного нет и в том, если супруга это будет делать сама.

Во время платофазы интенсивность большинства функций, характерных для фазы возбуждения, возрастает (кровяное давление, частота и глубина дыхания). У женщин увеличиваются грудные железы, соски достигают предельного напряжения, розовеет и даже краснеет кожа живота, груди и нередко затылка.

Существенные изменения происходят и со стороны половых органов. Клитор несколько уменьшается, хотя и не утрачивает своей эрогенной функции. Большие половые губы слегка увеличиваются за счет некоторого уменьшения венозного оттока. Малые половые губы увеличиваются в 2—3 раза. Бартолиновые железы еще обильнее выделяют свой секрет. Пещеристые тела и мышцы наружной части влагалища образуют так называемую оргастическую манжетку. Она плотно, но эластично охватывает мужской половой член. Влагалище полностью расширяется и вытягивается в глубину, приспосабливаясь к размерам полового члена, матка еще более выпрямляется.

У мужчин в платофазе эрекция уже не колеблющаяся. Половой член напряжен, головка его слегка краснеет. Увеличиваются и еще больше подтягиваются кверху яички. Из мочеиспускательного канала выделяется несколько капель слизистой жидкости — выделение куперовых желез.

Все эти физиологические особенности платофазы описаны не случайно. Супруги, особенно молодые, для того чтобы продлить половую близость, иногда чрезмерно затягивают как фазу возбуждения, так и платофазу. Однако, как уже было отмечено, эти фазы сопровождаются существенными изменениями в работе организма, особенно сердечно-сосудистой системы. Наибольшие изменения проис-

ходят в половых органах и органах малого таза. Длительное избыточное переполнение их кровью сопровождается застойными явлениями, нарушением их питания со всеми вытекающими отрицательными последствиями.

Невозможно дать универсальный совет, один для всех. В половых отношениях все исключительно индивидуально. И все же если средняя продолжительность любовных игр 10—15 минут, то платофазы — 2—5 минут. Не стоит волноваться, если платофаза короче 2 минут, но оказывается достаточной для возникновения оргазма супруги. Напротив, недопустима слишком длительная платофаза, когда жена уже давно исчерпала свои силы, а муж продолжает ее «насиловать». Ведь по-другому такое поведение представителя сильного пола не назовешь. Не животной страстью силен мужчина, а мужским достоинством, которое выражается в уважении, бережном отношении к женщине. Культура половых отношений создает гармонию, гармония — красоту.

Часто во время лекций и бесед задают вопрос: играет ли какую-нибудь роль в половой жизни обрезание крайней плоти у мужчин, принятое у некоторых народов?

Напомним, что стенки влагалища во время полового сношения и особенно в момент оргазма плотно охватывают половой член. При движении его вперед крайняя плоть заходит за головку, образуя кольцевое утолщение. Это утолщение скользит по стенкам влагалища, производя волнообразное массирование их, что вызывает у женщины половое наслаждение и оргазм. Волнообразное же сокращение стенок влагалища способствует раздражению эрогенной зоны, расположенной под головкой полового члена, что доставляет наслаждение и мужчине. При обратном движении полового члена кожа крайней плоти натягивается на головку, в результате чего диаметр головки увеличивается приблизительно на 2 мм. Это значительно усиливает наслаждение женщины.

По этой и ряду других причин обрезание ни к чему. Однако существует другая точка зрения, сторонники которой положительно относятся к обрезанию в связи с тем, что обнаженная головка полового члена, постоянно находясь в соприкосновении с одеждой и телом (внутренняя поверхность бедер), притупляет ее эрогенную чувствительность. А это, по мнению сторонников обрезания, положительно сказывается на гармонии взаимоудовлетворения супругов при половом сношении, поскольку оргазм у них наступает почти одновременно. И все же важная защитная функция, которую выполняет крайняя плоть, и огромная роль в процессе полового сношения — значительно более веские аргументы к ее сохранению.

Следует отметить, что иногда жизненно показана операция обрезания (циркумцизия). Это бывает при воспалительных сужениях крайней плоти — патологических фимозах. В некоторых случаях перенесенное воспаление крайней плоти может привести к фимозу, не затрудняющему осуществление половых сношений с женщиной. Обычно это бывает у молодых мужчин с хорошей эрекцией и умеющих подготовить супругу к половой близости. Если же супруг не опытен, попытки ввести половой член в недостаточно влажное влагалище могут вызвать болезненные ощущения, что приводит к нарушению нормальных половых отношений.

У пожилых мужчин со слабой эрекцией и фимозом половые сношения еще более осложнены, так как у пожилых женщин даже при умелой подготовке их к близости влагалище остается довольно сухим. При таких обстоятельствах половые сношения иногда просто невозможны. Не следует из-за этого ссориться и обвинять друг друга в несостоятельности. Посоветовавшись с врачом, проблему можно решить при помощи простой косметической операции — циркумцизии (обрезания). Жаль, что этого многие не знают!

Третья фаза (оргастическая)

Кульминацией платофазы и ее завершением является оргастическая фаза. Оргазм означает (в переводе) «переполнение», «напор», а еще точнее «пылаю страстью». Интенсивность этого ощущения у мужчин и женщин различна и зависит от многих обстоятельств — темперамента, возраста, состояния здоровья, интеллекта, общей и сексуальной культуры, нравственного, эстетического воспитания и т. д. Продолжительность оргазма у мужчин и женщин 10—15 секунд (у некоторых женщин 20—30 секунд). Оргазм — это чувственный апогей полового возбуждения и его разрешения, грандиозный положительный стресс всего организма.

Эмоциональное возбуждение в высший момент переживания интенсивного полового удовлетворения чрезвычайно велико (у некоторых людей встречается иногда даже кратковременная потеря сознания). Частота сердечных сокращений может достигать 180 ударов в минуту, кровяное давление — подняться до 200 и выше, изменяются глубина и частота ды-

жания, могут начаться судорожные подергивания различных групп мышц, у женщин — сокращение стенок влагалища, матки, мышц тазового дна. Супруги выражают восторг сладострастия горячим шепотом, легкими стонами и т. д.

Стеснять и сдерживать восторг любви не следует, хотя, к сожалению, обстоятельства не всегда позволяют выразить его. Оргазм — это не выражение низменной похоти, как думают некоторые, это сама сущность естественной радости половой любви, которой одарила нас природа.

Наряду с пылкой возможна более спокойная оргастическая разрядка как у мужа, так и у жены. Это вовсе не значит, что они испытали менее сильное ощущение сладострастия. Даже тогда, когда супруги ощутили разный по характеру проявления оргазм, это не значит, что они не удовлетворены друг другом: если оргазмы совпали по времени, то взаимное удовлетворение, как правило, возникает.

Первые оргастические реакции у мужчины начинаются за несколько мгновений до начала эякуляции, достигают высшей точки во время ее, а после затухают. Ощущения сладострастия в оргастической фазе концентрируются в половых органах. Как правило, оно больше выражено у мужчины, чем у женщин.

Такое состояние возникает за 2—4 секунды до первого толчкообразного выбрасывания семени. Толчков может быть от 2 до 10 с интервалами в секунду (количество их и интенсивность зависит от длительности предшествующего воздержания супруга). Толчки эти вызваны сильными сокращениями мочеиспускательного канала. По мере уменьшения количества выбрасываемого семени толчки становятся все слабее, и вместе с ними угасает сладострастное ощущение оргазма.

Толчкообразное извержение семени способствует большей эмоциональной насыщенности оргастических переживаний у женщины. Эти толчки рефлекторны, поэтому их невозможно контролировать. Многие мужчины после первого выталкивания семени склонны прекращать фрикции, оставляя половой член глубоко во влагалище до конца своего оргазма. Женщины, напротив, предпочитают продолжение возбуждающих их фрикций. Такая несогласованность, по-видимому, зависит от того, что продолжительность оргазма у женщины несколько больше, чем у мужчины. Поэтому вполне естественно ее желание продлить радость интимного общения с супругом.

Оргазм женщины так же, как и мужчины, носит волнообразный характер. Таких «волн» бывает от 5 до 12 с интервалом около секунды. Одновременно или незадолго до оргазма у многих женщин во влагалище появляются достаточно обильные выделения. Некоторые мужчины ошибочно принимают их за признак оргазма и прекращают фрикции, а то и половое сношение, если у них самих произошел оргазм. Безусловно, это не безразлично для женщины. Жена, хорошо понимающая своего супруга, может управлять наступлением оргазма сокращением мышц влагалища (технология этого описанию не подлежит, и овладение им полностью зависит от интуиции и опыта женщины).

Еще одно важное обстоятельство. Обычно во время полового сношения супруг может испытать только один оргазм, потому что несколько половых сношений подряд без перерыва могут осуществить лишь очень немногие молодые и здоровые мужчины. Для повторного сношения он должен восстановить свои силы в течение 15—60 минут. Иногда оргазм во время второго полового сношения бывает более сильным, чем во время первого, иногда более слабым, но оно всегда более длительное, так как эмоциональный уровень мужчины при повторном сношении не так высок, как при первом.

Супругу среднего и пожилого возраста повторное половое сношение часто под силу лишь через много часов или даже дней после предыдущего. Жена его может в одно половое сношение испытать 1—3 и более оргазмов. Обычно самым сильным и сладострастным является первый. Супругу следует знать об этой особенности и научиться вести себя соответствующим образом, чтобы избежать взаимной неудовлетворенности.

Читатель, вероятно, уже заметил столь частую апелляцию к супругу. Это не случайно, если вспомнить схему, на которой показана динамика полового поведения мужчины и женщины, дарованная им природой. Поэтому при интимной близости именно муж должен взять на себя инициативу, а жена — быть его активной помощницей.

Одновременное достижение оргазма есть вершина искусства половой любви, однако возможно достижение сексуальной гармонии и взаимного удовлетворения и без оргазма. Подобное утверждение в какой-то мере противоречит сказанному выше, но это противоречие мнимое.

Бывает, что по причине возраста, состояния здоровья, из-за сложившихся привычек и др. супруги не могут испытывать оргазм как вместе, так и порознь. И все же сам факт интимной близости двух любящих людей, хотя формально и неполноценной, может доставить им

радость. Ведь даже молодые и здоровые супруги, владеющие к тому же искусством половой любви, при интимной близости не всегда одновременно достигают оргазма. Поэтому будьте снисходительны друг к другу, более внимательны и, надеемся, не обманетесь в своих ожиданиях.

Другое дело, когда оргазм отсутствует вообще (чаще это бывает у женщины). В этом случае обоим супругам необходима консультация врача-сексолога или сексолога-психолога.

Четвертая фаза (обратное развитие)

Самая распространенная ошибка — думать, что с завершением оргазма одновременно завершается и половое сношение, что нечего больше ждать друг от друга. Однако для большинства женщин эта фаза не менее важна, чем прелюдия. И это закономерно. Наступающая стадия успокоения — это фаза обратного развития. В ней проявляются не только физиологические компоненты такого процесса, но и эмоционально-психические. Именно в этой фазе интимной близости наступает чувство духовной, половой и физической удовлетворенности, которая и вызывает чувство глубокой благодарности любящих супругов друг другу.

Первый признак начала фазы обратного развития (постлюдии) — ослабление мышечного напряжения. Разглаживаются и смягчаются черты лица (иногда такое расслабление является единственным внешне выраженным показателем совершившегося оргазма). Быстро восстанавливается деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхания. Спадает возбужденность нервной системы. Однако у большинства гармоничных в половом отношении пар не исчезает стремление к сохранению близости (нежелательно, чтобы после оргазма муж сразу же покидал жену, это можно сделать только тогда, когда она этого захочет.)

Как правило, еще сохраняется достаточная эрекция для совершения нескольких фрикций. У некоторых мужчин после семяизвержения наступает повышенная чувствительность головки полового члена, которая вызывает болезненные ощущения. В таком случае фрикции лучше не совершать. Нужно прекратить и возбуждение клитора, если прикосновение к нему начинает вызывать болезненные ощущения. После оргазма и наступившего мышечного расслабления возникает приятное ощущение теплоты и неги. Фрикции при этом должны быть медленными, неглубокими.

Через некоторое время эрекция спадает полностью. Супруге следует дать знать мужу, что дальнейшее продолжение сношения нежелательно. Она может сделать это без слов, простым напряжением мышц живота и ласковым, отстраняющим движением рук. К этому моменту не только прекращается эрекция у мужчины, но и эрекция и избыточное кровенаполнение половых органов у женщины: исчезает оргастическая манжетка, расслабляется влагалище.

Постепенно супруги прекращают ласки, но еще какое-то время сохраняют желание быть вместе. Правда, в результате утомления, своеобразной физической и нервно-психической разрядки появляется желание заснуть (хотя возможны случаи, когда такого желания не возникает). К сожалению, обычно первым засыпает муж.

Дорогие мужья, это недопустимо! Это обидно для женщины. Преодолейте себя. Пусть жена заснет первой, положив голову вам на плечо. Пусть оно даже онемеет, но не тревожьте этого сна. «Супруг никогда не имеет права уснуть первым...» — писал О. Бальзак. Муж не только не должен засыпать первым, но и просыпаться последним. А разбудить супругу он также должен уметь: ласковый жест, улыбка, доброе слово, пожелание доброго утра, конечно, не небрежно брошенное — «приветик».

Нельзя не сказать о некоторых неприятных моментах полового общения. К ним относятся истечение влагалищных выделений и семени на постельное белье, ощущение влаги в области половых органов и т. д. Все это легко устранимо с помощью простейших гигиенических мер. Непосредственно перед началом платофазы женщина должна подстелить под ягодицы заранее подготовленную небольшую простынку (тактично и незаметно), а затем убрать ее после завершения оргазма. Неприятного ощущения влаги в области половых органов можно избежать, просушив их заранее приготовленными гигиеническими салфетками.

Конечно, после окончания полового сношения супругам можно и нужно подмыться, но иногда гигиеническая процедура нарушает самую сладостную часть встречи — фазу успокоения. Вряд ли стоит этим жертвовать, хотя, разумеется, утром обязательно следует под-

мыться, если иет возможиости приивять общий душ. Подмывание, спринцеваиие необходимы в том случае, когда желательио предупредить беремеиность (кстати говоря, способ, не дающий высокой гараитии) или когда в этом есть иеобходимость по состоянию здоровья.

Однажды мне пришлось выступать перед мужской аудиторией.

Молодые мужчины очень виимательно н настороженно слушалн. Вопросов не было. Мы разошлись в полном молчаннн. Я недоумевал: неужелн то, что рассказал, не вызвало у ннх ннтереса? На следующнй день староста учебной группы поблагодарил меня за прочнтанную накануне лекцию, сказав, что услышанное вчера было неожнданным н ошеломляющим.

В перерыве ко мне подошли двое н рассказали о том, что произошло у ннх после лекцнн вечером дома. Оба онн понялн, как эмоцнонально и фнзнческн скудна их половая жнзнь, как много онн потеряли самн н как многого лишили своих жен. И каждый нз них решил тут же прнменнть полученные теоретические знання на практике. Каждый тщательно продумал, что он может сделать для того, чтобы было хорошо жене н ему.

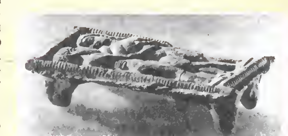
Каков же был результат? У одного возник крупный коифликт. Начиналсн скандал — жена была потрясена поведеиием мужа, заподозрив его во всех «семи смертных грехах». К счастью, жена его оказалась достаточно умным человеком. Когда он объяснил, что обо всем услышал на лекции, она поверила, конфликт был исчерпан.

У второго моего собеседника все сложилось гораздо хуже. Он рассказал, что «эксперимеитальная» встреча с женой состоялась, ио оказалась еще более неудачной. Получилось так, что на все его старания супруга иикак не реагировала, а если и отвечала, то несоответственио его стремлениям. Так, на прикосиовение к различным эрогенным зонам она реагировала своеобразио, выдвигая альтернативу: «тут чешется», «там щекочет» и т. п. Когда терпение мужа было исчерпано (что вполне естественно), половое сиошение произошло второпях и в эротическом отношении хуже, чем обычно.

Конечно, и учить нужно уметь, ио нужно и хотеть учиться. Не будем лицемерить: кому из познавших радость полового общения неизвестио, что доставившая взаимное удовлетворение интимная близость супругов — это хорошее настроение и работоспособность впрок. Важно учиться культуре половых отношений — одной из составляющих личного счастья человека.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ДИСГАРМОНИЮ В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ СУПРУГОВ

Начало должно быть положено уже в первую брачную ночь. В половой жизни во взаимоотношениях молодоженов в целом не случайно наступает так называемый медовый месяц, который может продолжаться и меньше, и значительио дольше календарного. Это период наиболее бурного излияния любовных чувств супругов друг к другу, их наибольшей половой активности. Особенность в том, что половые отношения в это время, как правило, менее упорядочены и более стихийны, чем в последующем (особенно у молодых супругов), и муж должен быть весьма тактичен и внимателен к своей жене.







Мужчина и женщина на брачном ложе. Матримониальные статуэтки (три кроватки) из Месопотамии, терракоты начала II-го тысячелетия до н. э. *(Коллекция «Фрау» профессора Эрленмейера. Базель. Швейцария)*

Дело в том, что половая чувствительность проявляется у женщины несколько позже, чем у мужчины. Именно супруг пробуждает в ней эту чувствительность. И срок у молодого супруга — медовый месяц. Если за это время он не изучит сексуальных потребностей и возможностей своей жены, не приспособится к ним и не поможет ей приспособиться к себе, то рано или поздно наступит разочарование друг в друге, если молодожены не найдут взаимно удовлетворяющего варианта половых отношений.

Так называемый медовый месяц — серьезное испытание в жизни супругов: взаимная «притирка» должна пройзойти по всем основным параметрам совместной жизни. А ведь как всегда «неожиданно» проявляются неизвестные ранее особенности характера, привычки, причем часто далеко не самые лучшие. Недаром статистики утверждают, что большая часть разводов приходится на первый год совместной жизни. Несомненно, что неудавшиеся в сексуальном отношении первая брачная ночь и медовый месяц ускоряют процесс разрушения молодой семьи.

О предупреждении и преодолении половой несовместимости

Известно, что частой причиной ранних разводов является половая несовместимость, возникшая в результате сексуальной невоспитанности, неграмотности. Именно поэтому нравственно-половое воспитание молодежи и формирование у нее сексуальной культуры должны завершиться до наступления брачного возраста, а тем более до вступления молодых людей в брак. Вот почему первый период половой жизни молодоженов — медовый месяц — должен быть периодом поиска гармонии половых отношений между ними. Чем удачнее и быстрее этот поиск завершится, тем лучше для будущей совместной жизни.

Избежать половой дисгармонии — значит предотвратить возникновение недовольства друг другом, семейных конфликтов, ссор и скандалов, которые на этой почве могут возникнуть. Воспользовавшись нашими советами, молодым супругам будет несложно обнаружить как согласованность, так и несогласованность в своих половых отношениях и найти взаимоприемлемый вариант.

Как же преодолеть барьер сексуальной несовместимости, если он возник? Откровенное, тактичное выяснение позиций обеих сторон должно помочь супругам наладить гармоничную половую жизнь. Можно обсудить с женой, какая именно фаза половых отношений ее не устраивает и почему. Если муж настоящий мужчина, то он спокойно выслушает претензии супруги. Кстати, иногда причиной неприязни к мужу и половому сближению с ним может быть не мужская несостоятельность, а его неопрятность, например дурной запах изо рта. Да и жена должна уметь спокойно и мужественно выслушать претензии своего супруга.

Если эти попытки окажутся безрезультатными, то не следует ссориться и упрекать друг друга. Разумнее всего, отбросив стеснение, обратиться к специалистам: сексопсихологу, сексопатологу. Избегайте обсуждения этих проблем даже с самыми близкими друзьями, а тем более не пользуйтесь их советами.

Счастливы те молодожены, которые справляются со всеми проблемами в короткий период медового месяца. Те же, кто не справится, не должны предаваться отчаянию. Если любовь настоящая, то хватит терпения и на более длительный срок взаимоприспособления. Тем более что можно обратиться за консультацией к врачу-специалисту, а если надо, то и полечиться. Все пути, ведущие к супружескому счастью, хороши, хотя не все средства для этого пригодны. Напомним лучшие и самые верные: любовь, разум, доброта, знания.

О поисках сексуальной гармонии

Сила и красота половых отношений проявляются лишь тогда, когда супруги научатся управлять своими страстями. Это, пожалуй, одна из самых сложных и щекотливых проблем интимной жизни. Нередко между сексуально неграмотными и невоспитанными супругами возникают серьезные конфликты по поводу того,

что дозволено и что недозволено в половых отношениях, что допустимо и прилично и что уже половая извращенность.

Сразу уточним: здесь не ставилась задача освещать вопрос о половых извращениях. Поэтому все, о чем рассказано, допустимо и прилично. Конечно, между супругами в этом отношении должно существовать взаимное согласие. По этому поводу автор одной из книг по сексологии пишет, что следовало бы в нашей спальне повесить невидимый лозунг: «Все, что ни делается в постели с согласия и к взаимной радости и наслаждению супругов, является правильным». Эта рекомендация рассчитана на здоровых, психически нормальных людей, и они, безусловно, правильно ее поймут.

Может так оказаться, что супруги в поисках гармонии половых отношений совершили лишь полдела, если их отношения будут монотонно гармоничны. Даже если это будет гармонический мажор, все может очень быстро наскучить и превратиться в минор.

Начнем разговор о поиске сексуальной гармонии с ответов на вопросы, которые наиболее часто приходится слышать: какие существуют положения, наиболее удобные для полноценной половой близости, и следует ли их менять или лучше придерживаться какого-то одного? Возможно, кому-то такие вопросы покажутся надуманными. Но оказывается, незнание этих важных вещей часто является причиной разводов, так как между супругами становится очевидной невозможность полноценной половой близости из-за неподходящего для них индивидуально (именно для них) положения.

Довольно часто полноценное половое сношение не позволяет осуществить физическое несоответствие половых партнеров.

Например, муж высокий — жена ниже ростом, жена высокая — муж ниже ее, либо один из супругов тучный (оба тучные). Также если у жены слишком высокое или низкое расположение входа во влагалище, либо угол расположения его не соответствует углу положения эрегированного (в состоянии эрекции) полового члена, или очень полные (худые) бедра у одного из супругов и т. д.

Возраст тоже вносит свои коррективы. То положение при половой близости, которое было доступно супругам в молодости (кстати, молодым чрезмерная изобретательность и вовсе ни к чему), становится с годами неприемлемым. Например, классическое и считающееся приличным у европейских народов положение «мужчина сверху» доставляет супругам немало неудобств и даже страданий, если с возрастом они становятся тучными. Изменить же положение, считающееся приличным, супруги не решаются, да часто и не знают, как это сделать.

Что же лучше, создавать проблему — мучиться, страдать или просто найти более удобное положение при интимной близости? Без сомнения, второе лучше. Следует иметь в виду следующее обстоятельство: сколько супружеских пар, столько существует индивидуальных особенностей и требований к положению при половом общении во всех его фазах. От правильного отношения к этой проблеме зависит и счастье любящих друг друга людей.

Знакомство с нравами и обычаями многих народов, их представлениями о «приличном» и «неприличном» выявило поразительную несхожесть точек зрения. Так, обычное для европейцев положение «мужчина сверху» у некоторых народов Азии и Африки считается просто непристойным, а положение «женщина сверху сидя», как раз именно то, что предпочитаемо и вполне прилично. Несомненно, что композиция той или иной позы обусловлена характером быта народа, его представлениями о нравственности, эстетике и т. д. Предпочтение определенных положений связано и с антропометрическими и физиологическими особенностями людей.

Из разнообразия положений можно выделить основные шесть.

Положение I (*«мужчина сверху»*). Это положение позволяет поддерживать самый быстрый ритм фрикций. Супруги имеют возможность продолжать взаимные ласки руками. Кроме того, у них имеется возможность варьировать положения туловища и ног.

Поскольку это положение наиболее распространено, важно уметь им правильно пользоваться.

Находясь в положении сверху, мужчина вводит член по возможности глубже, прижимаясь к лону женщины так, чтобы эти области вошли в соприкосновение, после чего производит тазом вращательные движения. Если женщина готова к этому виду возбуждения, следует очередной его этап. Усиленно совершая фрикции, мужчина повторяет описанный цикл второй, затем третий раз. С каждым разом половое возбуждение супругов должно нарастать.

Увеличивая темп фрикций, супруг поддерживает ритм до наступления у жены оргазма (так как обычно он наступает через 1—1,5 минуты, вполне возможно контролировать свои ощущения). Затем супруг делает паузу (0,5—1 минута) и начинает глубокие, резкие фрикции. Второй оргазм может наступить у женщины примерно через 15 секунд и будет более коротким и менее интенсивным.

Если супруга способна испытать только один оргазм, муж должен возбудить ее, используя ступенчатый метод (о нем уже говорилось выше), и только после этого осуществить половое сношение.

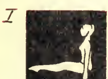
(продолжение на с. 27)

Включите в свой гимнастический комплекс!

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ:

ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ИЗЛИШНЕЙ ПОЛНОТЫ БЕДЕР И ЯГОДИЦ

I







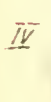
I. Исходное положение (ИП) — сидя, прямыми руками опираясь сзади о пол, ноги выпрямлены, смотреть прямо.
На счет 1 — опускаясь спиной на пол одновременно поднять вверх (повыше, вытянув носок) правую ногу, не отрывая от пола левую (а); 2 — вернуться в ИП, согнуть правую ногу в колене и коснуться пальцами пола (б); 3—4 — то же другой ногой.

II



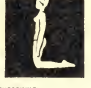


II. ИП — лежа на спине, приподняв немного голову и ног
руки вдоль туловища:
1—4 — имитируя движения качалки, перекатывать а
обратно, сохраняя исходное положение тазобедрев х
наклонить вперед, касаясь подбородком грудной клетки.
поднятые вверх, приблизить к туловищу, из положения
в положение сидя, руки в стороны.











IV. ИП — стойка на коленях, руки вдоль туловища:
1 — сесть на правое бедро (а); 2 — возврат в ИП; 3 — сесть на левое бедро (б); 4 — возврат в ИП. Варианты: использовать различные положения рук (согнутые, поднятые вверх, вперед, в стороны).

V



V. ИП — лежа на спине, ру
1 — поднять правую ногу;
на левое бедро, коснуться
3 — вернуться в положени
другой ногой, в другую стор

VII





VIII. ИП — то же, что и в III, но в положении группировки (спина круглая, голова касается коленей, обхваченных руками): 1—2 — перекатиться на спину или даже на шею; 3—4 — вернуться в ИП.

VII. ИП — то же, что и в V, руки вытянуты вверх:
1—2 — напрягая все мышцы туловища перевернуться влево, в положение лежа на животе; 3—4 — возврат в ИП тем же способом: 5—8 — то же в обратном направлении.

VIII





IX. ИП — лежа на спине:
1 — мах прямой ногой вперед-
вверх; 2 — возврат в ИП; 3—
то же другой ногой. Вариа
махи левой и правой ногой впе ед
и в сторону. Лежа на животе —
махи назад, подбородок опирает-

XII









XII. ИП — основная стойка, руки на поясе:
1—2 — махи правой ногой вперед (а) и назад (б); 3—4 — махи правой ногой вперед-внутрь (влево, перед опорной ногой) (в) и вперед-наружу (г); 5—8 — то же левой ногой.

Упражнения рекомендуют Александра Пионтковска и Ева Плошай

ИЗЯЩНАЯ ФИГУРА

III



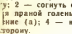


ноги (примерно на 30 см),

я со спины на ноги и
ык суставов, но голову
и. Варианты: прямые ноги
ия лежа на спине перейти

III. ИП — сидя, с согнутыми ногами, руками опираясь сзади о пол:
1 — согнутые ноги опустить на пол справа (а); 2 — возврат в ИП (б); 3—4 — то же
влево. Варианты: то же лежа на спине, перенос выпрямленных ног вправо и
влево.





, руки в стороны:
у; 2 — согнуть ее в колене (а), перекатываясь
я правой голенью пола (за левой ногой) (б):
ние (а); 4 — возврат в ИП; 5—8 — то же
торону.




VI. ИП — то же, что и в I:
1 — правую сторону тела (руку, ногу, туловище) вытянуть, сдвинувшись как можно дальше вперед; 2 — то же левой стороной тела (рукой, ногой, туловищем). Варианты: после нескольких повторений «хождения сидя» вперед передвигаться тем же способом назад.

IX




ся на ладони согнутых рук, в упоре на локтях. Махи ногой в сторону — лежа на животе, на спине, на боку (с опорой на локоть, предплечье, кисть той же руки и на ладонь другой).

X



X. ИП — то же, что и в I:
1 — мах правой ногой вперед-вверх; 2 — возврат в ИП; 3—4 — то же левой ногой; 5 — мах правой ногой в сторону; 6 — возврат в ИП; 7—8 — то же левой ногой.

XI



XI. ИП — стоя на коленях, в упоре руками:
1 — мах прямой левой ногой назад; 2 — возврат в ИП; 3—4 — то же выпрямленной правой ногой.

XIII




XIII. ИП — основная стойка:
1—2 — шаг правой и мах левой ногой вперед; 3—4 — шаг левой и мах правой ногой вперед; 5—8 — то же, начиная с левой ноги. Варианты: то же, но шаги и махи назад.

XIV



XIV. ИП — основная стойка:
1 — шаг правой ногой вперед-внутрь; 2 — мах левой ногой в сторону; 3—4 — то же левой ногой.

(Пионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота.— Варшава: Спорт и туристика, 1986. Публикуется в изложении).

ЧИТАТЕЛЮ НА ЗАМЕТКУ

ТАЙНА ЗАЧАТИЯ ГАРАНТИРОВАНА!

В тех случаях, когда выявлена нефертильность спермы супруга (мужское бесплодие), либо медико-генетический прогноз установил у супружеской пары высокую вероятность (до 25 %) рождения ребенка с тяжелыми наследственными заболеваниями аутосомно-рецессивного типа, можно прибегнуть к искусственному осеменению спермой донора (метод ИОСД). Потенциальные доноры — здоровые мужчины от 20 до 40 лет — проходят специальное медицинское обследование (донорство абсолютно безвредно, безвозмездно или оплачиваемо по желанию).

Методом ИОСД могут пользоваться лишь здоровые женщины в возрасте до 40 лет, способные забеременеть и выносить ребенка (при нормальном овуляторном цикле, проходимости маточных труб, отсутствии воспалительных, опухолевидных и гиперпластических процессов в матке и придатках, каких-либо общих заболеваний, когда беременность и роды противопоказаны). Помимо соответствующего медицинского обследования и заключения психолога, для юридического решения вопроса требуется совместное, нотариально оформленное заявление супругов, причем единственным неоспоримым отцом ребенка, рожденного с применением ИОСД, является супруг матери его (что удостоверяется свидетельством о браке). Гарантируется и тайна такого «непорочного зачатия»: ни донор, ни супруги, которых он осчастливил, не имеют сведений друг о друге. К тому же при использовании ИОСД стремятся обеспечивать максимально возможное сходство будущего ребенка с бесплодным супругом его матери, учитывая при подборе фенотипические признаки донора (такие, как овал лица, форма носа, цвет глаз, волос, рост, телосложение).

По расчетам профессора Б. Леонова, существует около 600—750 тысяч супружеских пар, нуждающихся в использовании метода ИОСД (Здоровье.— 1987.— № 9). И недавно специальным приказом Минздрава СССР регламентирован порядок проведения ИОСД в амбулаторных условиях. Доноры и супружеские пары, получившие направления в городских или областных здравотделах, могут теперь обращаться в следующие учреждения.

Всесоюзный научно-исследовательский центр по охране здоровья матери и ребенка Минздрава СССР (на базе консультаций «Брак и семья» Свердловского и Первомайского районов г. Москвы). **Ленинградский институт усовершенствования врачей имени С. Кирова** — кафедра акушерства и гинекологии № 1 (на базе женской консультации № 21 Смольнинского района г. Ленинграда). **Свердловский государственный медицинский институт** — кафедра акушерства и гинекологии лечебного факультета (на базе консультации «Брак и семья» г. Свердловска). **Иркутский государственный медицинский институт** — кафедра акушерства и гинекологии лечебного факультета (на базе консультации «Брак и семья» г. Иркутска). **Ярославский государственный медицинский институт** — кафедра акушерства и гинекологии (на базе консультации «Брак и семья» областной больницы г. Ярославля). **Харьковский медицинский институт** — кафедра акушерства и гинекологии лечебного факультета (на базе женской консультации городской клинической больницы № 1 г. Харькова). **Киевский научно-исследовательский институт педиатрии, акушерства и гинекологии Минздрава УССР. Научно-исследовательский институт генеративной функции человека Минздрава ГрузССР** (г. Тбилиси). **Кишиневский государственный медицинский институт** — кафедра акушерства и гинекологии лечебного факультета (на базе 2-й республиканской клинической больницы г. Кишинева). **Научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии Минздрава АрмССР** (г. Ереван). **Узбекский научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии** (г. Ташкент.)

Так как даже физически сильный мужчина не может длительно удерживать вес своего тела на локтях или вытянутых руках, между супругами возможны и полезны взаимные объятия. Вряд ли пригодно это положение для тучных супругов или когда муж очень высокий, а жена на голову ниже его.

Положение II (*«мужчина снизу»*). При этом положении инициатива принадлежит женщине. От мужчины требуется меньшая активность, он менее напряжен. Супругам среднего и пожилого возраста советуем обратить внимание на отмеченное обстоятельство.

Положение III (*«боковое положение»*). Мужчина лежит на левом боку, женщина — на правом. Правая нога женщины находится между его ног, а левая, согнутая в колене, поднята вверх и лежит поперек его правого бедра.

Считается, что никакое другое положение не позволяет достичь такого тесного полового контакта, как это. Однако для пары, предпочитающей быстрый ритм фрикции, оно неприемлемо.

Положение IV (*«мужчина сзади»*). Женщина опирается на колени и руки, мужчина стоит сзади на коленях и руками обхватывает ее бедра. При таком положении у мужа сохраняется возможность ласкать жену руками во время половой близости.

Многие, особенно женщины, негативно относятся к этому положению. Однако, если женщина беременна, а половая потребность у супругов сохраняется, то (в допустимые сроки) такое положение вполне оправданно. И не только при беременности, но и в других случаях (особенности строения тела и т. д.). Кстати, при беременности во время полового общения возможно также «боковое положение» (мужчина сзади со спины).

Положение V. (*«сидя»*). Женщина сидит в низком широком кресле, откинув туловище, мужчина стоит перед ней на коленях. Либо женщина сидит на коленях сидящего на стуле мужчины, обхватив бедрами его талию. При этом положении сохраняется возможность для взаимных ласк. Оно годно почти для всех, кроме очень тучных супругов.

Положение VI (*«стоя»*). Супруги стоят на коленях или во весь рост лицом друг к другу. Более низкому необходимо подложить под ноги (колени) плотную подушечку или маленькую скамейку.

Будем считать, что здесь дана лишь азбука половой любви. Вряд ли стоит вдаваться в подробности и детали, лишив тем самым супругов радости первооткрывателей, возможности самим найти идеальный вариант положения при интимной близости.

В известном санскритском трактате о любви и чувственных наслаждениях («Камасутра») проблеме положений при половой близости придается, пожалуй, основное значение. Нигде, кроме как в истории Древней Индии, нельзя найти столь развитой теории, основанной на изучении различных сторон половой жизни, таких всесторонне обоснованных справочников по технике интимной близости. «Камасутра» — книга домашнего пользования, книга для каждого. С детства прививаемая культура половой жизни и породила практически бесконфликтные и прочные браки индусов. Элементом этой культуры является умение выбрать наиболее подходящее для данной пары положение при половом общении в любой период брачной жизни.

Обычно инициатором перемен в половых отношениях является муж. Женщина даже при желании изменить положение редко заявляет о нем первая. Многие из них вообще противятся этому, рассматривают попытки супруга как проявление его развращенности или вообще относят их к извращениям. Чтобы избежать подобной реакции, мужу следует приучать жену постепенно. Делать это нужно деликатно, как нечто совершенно естественное, само собой разумеющееся.

К сожалению, некоторые мужчины, не найдя взаимопонимания у супруги, пытаются или обсуждать это с ней в постели (где вообще необходимо избегать разговоров на подобную тему), или силой преодолеть ее сопротивление. Такое поведение лишь усиливает неприязнь женщины к тому, что она считает для себя неприятным, неприличным, унизительным и т. п.

*

Верь мне, не торопи наслаждение любовью.
Нет, постепенно,
спокойно и нежно ее ты прельсти.
Если нашел ты
точку, где женщина любит касания,
Прочь тогда стыд, нежнее погладь ее там!
Вскоре увидишь ты: блеск ее глаз и сияние
Как солнце отражается в ясной волне;
Ну а затем
ты услышишь вздохи, нежный лепет любви
Или сладкие стоны,
шутливый кокетливый вздох.
Не опережай ее в слишком сильном
стремлении,

Пусть и она
не спешит к окончанию раньше тебя:
Согласно придите к цели!
Лишь это вершина счастья,
Когда мужчина и женщина вместе утомлены.
(Овидий)



Интимная близость (эротическая сцена). Барельеф высотой 9,2 см, терракота из Месопотамии, первая половина II-го тысячелетия до н. э. *(Лондон, Британский музей)*.

И все же разумно поступит та жена, которая поможет мужу в поисках взаимного удовлетворения, считая нормальным любое положение при половом сношении, если только оно доставляет удовольствие и наслаждение супругам, не травмирует никого из них и способствует духовному, физическому и социальному благополучию семьи.

ОБ ОПТИМАЛЬНОМ РЕЖИМЕ ПОЛОВОЙ БЛИЗОСТИ СУПРУГОВ

Половая жизнь в супружестве должна быть достаточно напряженной (разумно невоздержанной и одновременно разумно сдержанной). «Если половая функция не перегружается, то чем дольше она сохраняется, тем лучше для долголетия. Однако искусственное превращение ее в источник чрезмерных наслаждений, злоупотреблению ею приводит к преждевременному истощению организма, к его преждевременному старению... Нужно беречь желание. Оно — могучий стимул творчества, оно — стимул любви, стимул долгой жизни»,— утверждал А. Богомолец, известный ученый-физиолог.

Как сохранить психосексуальное здоровье

Многим, особенно молодым мужчинам, кажется, что чем больше половых сношений в одну встречу, тем престижнее их мужское достоинство. Так ли это на самом деле?

Специалисты высказывают мнение, что для мужчины следует считать безвредным такое количество сношений в одну встречу, во время которых у него происходит семяизвержение. Полезно знать, что от одного сношения до другого удлиняются промежутки отдыха, а количество выделяемой спермы уменьшается. Как правило, уже второе, а иногда и последующие сношения оказываются более длительными, чем первое, так как возбудимость после каждого очередного сношения несколько снижается. Наступает затем момент, когда мужчина больше не испытывает потребности в половом сношении.

Но возможны случаи (особенно в начале половой жизни), когда у молодых мужчин желание и эрекция появляются уже после того, как семяизвержение полностью прекратилось. В этом случае половое сношение хотя и сопровождается оргастическими ощущениями, но не завершается эякуляцией. Такое половое сношение, безусловно, вредно для мужчины. Оно вызывает перенапряжение нервной системы, застойные явления в половых органах.

Возможны нервно-психические и функциональные срывы, иногда с тяжелыми последствиями в результате истощения нервной системы. Подобные явления могут возникать и при стремлении осуществить как можно больше сношений в одну встречу. Правда, мудрая природа редко допускает подобное. У подавляющего большинства мужчин срабатывает механизм защиты — повторная эрекция не наступает (а значит, и невозможно половое сношение), если не прошло достаточно времени для восстановления сил.

Конечно, это касается в основном молодых мужей. Со временем у супругов наступает упорядоченная половая жизнь, соответствующая состоянию их здоровья, возрасту и темпераменту. Какова же недельная и месячная норма половых сношений при однократной интимной близости? Обычно это 2—3 сношения в неделю, если такая частота не отража-

ется на самочувствии и работоспособности супругов.

Возможно, читателя заинтересуют данные о частоте половых сношений ученого из ГДР З. Шнабля. Однако надо учесть односторонний характер приведенных данных, так как они построены на ответах мужей — инициаторов полового общения и не дают представления о том, как к этому относятся их жены. Ведь многие женщины, получающие удовлетворение от своих мужей, соглашаются на интимную близость лишь «по обязанности», в общем-то, не очень для них приятной. А вот одно из писем, автору которого можно искренне посочувствовать: «Моя жена настаивает на ежедневной половой близости, хотя, по ее словам, сама не испытывает от нее радости. Но она добивается того, чтобы меня «не тянуло к другим женщинам», чтобы я ослабел в половом отношении. Никаких фактических поводов подозревать меня в измене у нее нет...»

Возраст	1—4 раза	5—8 раз	от 9 раз в месяц
До 25	28 %	27 %	45 %
25—30	32 %	33 %	35 %
30—40	35 %	33 %	32 %
40—50	48 %	26 %	26 %
50—60	54 %	28 %	18 %
Свыше 60	77 %	14 %	2 %

Теперь, если взглянуть на таблицу, цифры частоты половых сношений предстанут совершенно в ином свете. Насколько же они желаемы, полноценны? Даже если между супругами существуют нормальные отношения, то при добровольном согласии на половую близость в количестве сношений от 9 и более в месяц испытывают потребность лишь 45 % супругов, да и то в возрасте до 25 лет. Мужьям следует иметь в виду, что несколько сношений в одну встречу, из которых ни одно не вызвало оргазм у супруги, ничего не стоят по сравнению с полноценной интимной близостью раз в неделю (в пожилом возрасте еще реже).

И все же каково отношение жен к частоте половых сношений? Это зависит от способности переживать оргазм. Существует **пять вариантов женской оргастической реакции.**

Первый — способна испытать только один оргазм и только при первом половом сношении. Зная, что состояние оргазма она вторично испытать не может, супруга идет на повторную близость, лишь уступая настоятельным требованиям мужа. У нее нет и не может быть необходимого психоэротического настроя. Из-за отсутствия полового возбуждения сношение происходит при сухом влагалище и поэтому может быть болезненным для обоих партнеров.

Второй — способна испытать оргазм многократно. Если она не утомлена, то от повторных сношений обычно не отказывается.

Третий — способна испытать оргазм только при повторном сношении. Чаще всего это связано с недостаточной длительностью первого сношения (неопытный в сексуальном отношении муж, ускоренное семяизвержение и т. д.). Поскольку повторное сношение, как правило, более длительное, чем первое, то жена успевает во время него испытать оргазм.

Четвертый — вообще неспособна испытать оргазм и не испытывает потребности в половых сношениях (фригидность — холодность женщины). В этом случае частота половых сношений зависит скорее от морально-этических качеств супругов, от искренности их чувств, уважения друг к другу.

Пятый — испытывает половое возбуждение в ответ на ласки мужа и при половом сношении. Оно может быть даже очень сильным, но никогда или почти никогда не завершается оргазмом. Это наиболее неблагоприятный вариант с точки зрения сексуальной гармонии между супругами.

Как предотвратить психосексуальные расстройства

Напомним, что во время полового возбуждения происходят определенные изменения в функциональном состоянии организма. В частности, обильный прилив крови и застойные явления в наружных половых органах и органах малого таза. Эти явления при половом разрешении (оргазме) исчезают быстро, но при его отсутствии — значительно медленнее. У женщины могут возникнуть ощущения тяжести и боли внизу живота, в пояснице, бедрах, а также бессонница, раздражительность и т. д. Разумеется, все это вызывает у нее нежелание дальнейшей половой близости.

Систематические и даже разовые застойные явления, вызванные половым возбуждением без оргазмической разрядки, могут обострить течение воспалительных процессов половой сферы. В свою очередь, это может явиться причиной резко отрицательного отношения супруги к интимной близости. Внимательный супруг с пониманием относится к нездоровью жены и не нарушает предписаний лечащего врача.

Муж должеи быть терпелнв н снисходителен в такнх случаях, а жена предприиять все необходнмые лечебиые меры для того, чтобы предотвратнть половую дисгармонню с супругом. К врачам-специалистам должны обратнться и муж, и жеиа. Муж — за советом о том, какнм должно быть его половое поведение в отношении супругн, жена — за иепосредственной медициннской помощью.

Опыт показывает, что **вопрос «сколько»** больше волиует молодых людей, н обычно в начале семейной жизни. На иаш взгляд, такне волнення выражают ие бахвальство своимн возможностямн, а чаще всего беспокойство о правильности своего полового поведення, о котором стесняются говорить открыто. *С появлением опыта брачных половых отношений и при их благополучии вопрос этот уже не возникает, супругов больше беспокоит вопрос «как».*

Любящие супруги всегда должиы ощущать потребность в фнзической блнзости и постояино нспытывать легкнй «голод». Это отнюдь ие призыв к стонческому воздержанию, напротнв, это призыв к обоюдной разумной невоздержанности. Если иметь в внду молодых, социальио неоформившихся людей, половое воздержанне никогда и никому из них вреда не прнноснло. Напротив, от него только польза (не будет виебрачиых детей, личиых драм н т. д.).

Полиое половое воздержание до 30—35 лет может ослабить половые способности мужчнны. Нет, мы не за виебрачиые половые связн. За то, чтобы к 30—35 годам здоровый, иормальный мужчина уже состоял в браке и жнл регуляриой половой жизнью, полиостью выполнял в обществе свон функцнн мужчнны. Женщине сложиее иайти спутника жнзнн; по даниым статистики, молодых жеищин больше, чем мужчин. Между тем жеищине в возрасте 30 лет н старше регулярная половая жнзнь, пожалуй, более необходнма. Во время полового сиошеиия она получает не только радость н иаслаждеиие, ио и порцню мужских половых гормонов, которые женский органнзм вырабатывает в недостаточиом колнчестве и которые ему необходнмы.

Часто *систематическая нехватка этих гормонов* отрицательно сказывается на психнке женщиины, она нспытывает чувство неудовлетворениости жнзнью, становится раздражнтельиой, замкнутой, часто пребывает в мрачном настроенин.

Известно, что **многолетиее воздержаие у мужчин,** которое не сопровождается даже эротическнмн фаитазнями, после 45 лет может прнвести к полиой утрате половых способностей. Вместе с тем обобщать так было бы невериым. Дело в том, что степень неблагополучиого влняния полового воздержаиия на организм человека зависит от его нндивндуальных особенностей. Люди со слабо выраженным половым влечеиием могут даже в течеиие многнх лет воздержнваться от половых сношенин без особого вреда для оргаиизма. У лиц же с снльио выраженым половым влечеиием иеудовлетвореиность отражается иа работоспособиостн, вызывает угнетающие психику нервные состояння, эмоциональиые и сексуальные расстройства — половые иеврозы. Воздержанне часто сказывается на умственной и фнзнческой деятельиостн, на настроенни людей, во миогих случаях иеблагоприятио.

Особеино тяжело переиосят половое воздержаиие молодые мужчнны, уже испытавшие радость и наслаждеиие половой блнзостн с женщиной. Лишившнсь возможности вестн регулярно половую жизнь, оии страдают от бессонинцы, испытывают беспокойство по ночам и даже прибегают к онанизму. В подобных случаях пронсходят нзлншне частые поллюции. И одиим из наиболее характериых прнзиаков полового невроза вследствие воздержаиия у тех, кто нмел прежде регулярные половые сиошения, является преждевременное семяизверженне.

Коиечио, это еще ие означает возиикиовеиия иекой патологни: всего лишь показатель повышения половой возбудимостн, вызваниой воздержаннем. Но вот **иезиание профилактики расстройств ведет к развитию иеврозов.**

Проявлеиие повышенной возбудимости очень нндивидуально — от 2—3 недель до иесколькнх месяцев воздержания. К сожалеиию, первая же неудача при половом сношении повергает сексуальио н фнзиологически неграмотиого мужчину в страх и уныиие. Вместо того чтобы предприиять вторую и навериякa более

успешную попытку, он делает дополнительный перерыв «для накопления сил» с неминуемой повторной неудачей. После нескольких попыток таких «воздержаний» состояние его ухудшается, семяизвержение наступает все быстрее и сопровождается нарушением эрекции.

Далее страх перед ожидаемыми неудачами, подозрение на импотенцию заставляют избегать половых сношений. Редкие и обреченные на неудачу попытки их усиливают и без того повышенную половую возбудимость. Систематическое же повторение подобных неудач — прямой путь к развитию невроза в полную силу, уже как явно выраженного патологического состояния. Во многих случаях такие неврозы не возникали бы, если, несмотря на неудачи, половые сношения продолжались и стали даже более частыми, чем до перерыва в половой жизни. Но для этого у супругов должно быть полное взаимопонимание, основанное на сексуальной культуре.

Исходя из этого и в зависимости от складывающихся обстоятельств, каждый человек должен быть в состоянии разумно управлять своим половым поведением, представляя себе возможный ущерб для здоровья.

Замечено, что если человек всецело занят каким-то захватившим его или просто любимым делом, интерес к половой жизни у него может значительно снизиться или даже на какое-то время полностью исчезает половое влечение. **В этом и заключается регулирование разумного воздержания.** Явление это типично в холостой жизни нравственно порядочных людей. Да и в семейной жизни нередки ситуации, нарушающие сложившийся стиль половых отношений: командировки, раздельный отпуск супругов, приезд знакомых или родственников, беременность жены и т. д.

Наиболее частой причиной **перерывов в половых отношениях,** особенно остро переживаемых молодыми мужьями, является менструация. Следует ли в этот период воздерживаться от половых сношений? Мнения специалистов по этому поводу расходятся. Но большинство все же рекомендуют воздержание в связи с повышенной восприимчивостью женщины к инфекциям в этот период (с началом менструации кровь, вытекающая из матки, вымывает слизь, в результате чего создаются условия для беспрепятственного проникновения болезнетворных микробов в матку, маточные трубы и даже в брюшную полость). Перерывы на время менструации столь непродолжительны, что мужчина, неспособный сдержать на это время свои страсти,— слабовольный и невоспитанный человек.

Как понимать мужа, настаивающего на интимной близости, несмотря на то, что жена нездорова или страдает гинекологическими заболеваниями, что интимная близость ей временно запрещена? Любящий супруг должен вести себя так безупречно, чтобы не вызвать у жены даже малейшего подозрения в измене. Если спокойно относиться к временному перерыву в половых отношениях (даже достаточно длительному, на несколько месяцев), то никаких вредных последствий от воздержания обычно не наблюдается. Напротив, если муж обеспокоен сложившимся положением, **тем самым он создает почву** (отрицательная психическая установка) **для нервно-психического расстройства.**

Особенно важное значение приобретает вышесказанное с началом беременности супруги. Ведь первые 8—10 недель беременности половая близость запрещена. Через 2—2,5 месяца от начала беременности наступает новый период в половых отношениях — запрет снят (лишь в том случае, если беременность протекает нормально), хотя ограничения введены как на частоту, так и на интенсивность (темпераментность) интимной близости. Все это должно быть реже, спокойнее и нужно соблюдать такое положение тела, чтобы не оказывать давления на развивающийся плод.

Не следует вступать в половую близость в дни, соответствующие дням менструации в цикле, имевшемся до беременности. И наконец, если супруге по какой-либо причине половая близость неприятна, лучше прервать ее, а если нежелательна (у многих женщин половое влечение во время беременности почти полностью исчезает), муж должен это понять. У некоторых женщин во время беременности половое желание, напротив, возрастает, и оргастические способности усиливаются. В таком случае любящий муж обязан сдерживать себя и жену.

За 2 месяца до родов вновь наступает период запрета на половую близость: любое неосторожное обращение с женщиной может привести к преждевременному родоразрешению со всеми вытекающими неблагоприятными (подчас трагическими) последствиями для матери и ребенка. И еще один период полного запрета — 1,5—2 месяца после родов, необходимый, даже если роды прошли благополучно. При осложнениях же половые сношения допустимы только в срок, определенный врачом женской консультации.

Роды — серьезная встряска для женского организма, и нужно время, чтобы все вошло в норму. Несоблюдение послеродового воздержания чревато для женщины тяжелыми последствиями: кровотечениями, воспалительными процессами и др. Причем эти неприятности могут начаться не сразу же, а значительно позже. При понимании всего этого воздержание безвредно для супруга.

Как быть с неполноценностью половых отношений в пожилом возрасте

С возрастом у супругов характер половых потребностей изменяется. Но если их половые отношения гармоничны, доставляют взаимную радость и удовлетворение, то не стоит огорчаться безвозвратным потерям юности. У зрелости есть свои приобретения. Спокойные и сдержанные ласки, умеренная половая активность, пришедшие на смену пылу молодости, способствуют возникновению обостренного чувства внимания и заботы друг о друге. Как свидетельствует высказывание поэта: «В молодости любовь проявляется более бурно, но не так сильно, не так всемогуще, как впоследствии» (Г. Гейне).

У супругов с возрастом происходят естественные изменения половых потенций. У женщин климакс, связанный с прекращением детородной функции, начинается около 50 лет и в зависимости от индивидуальных особенностей может продолжаться до 2—3 лет. Половое же влечение (либидо) ослабляется лишь к 60 годам, а у некоторых даже значительно позже. Более того, половое влечение обостряется у многих женщин как во время климакса, так и после него становится иногда намного сильнее, чем было в молодости.

Одна из причин такой повышенной сексуальности — снижение психологического напряжения, которое раньше вызывала возможность нежданной беременности. Однако через некоторое время порыв этот угасает: половое желание появляется все реже, но не исчезает, и секреция влагалища становится все более скудной, оргазм либо не наступает, либо ощущается слабее.

У большинства мужчин критический возраст наступает между 45—55 годами, и тем раньше, чем более они подвержены чувству неполноценности, связанному с ослаблением эрекции полового члена. Дело в том, что постоянное сосредоточение внимания на этом обстоятельстве только усугубляет неблагополучие и может вести к заболеванию, иногда с тяжелыми психоневротическими последствиями. В таких случаях мужчине необходимо срочно обратиться к врачу-специалисту (психоневрологу, сексопатологу или психотерапевту).

Итак, в 45—55 лет наблюдается явное ослабление половой потенции у мужчин при сохранении детородной функции. Хотя половое влечение сохраняется на достаточно высоком уровне, реальная возможность его осуществления более ограниченна, чем у женщины, особенно находящейся в состоянии повышенного либидо (после климакса). Ситуация весьма неблагоприятная для половых отношений супругов: возможности женщины явно превосходят возможности мужчины, даже если желания одинаковы. Кстати, у большинства мужчин угасает способность совершать половые сношения значительно раньше, чем потребность в сексуальном удовлетворении.

Наступает нелегкое время в супружеских отношениях. Специалисты выделяют два трудных периода: первые 3—5 лет брачной жизни и 16—20-й год супружества. Они совпадают с двумя волнами бракоразводных дел по причинам половой несовместимости. О начальном периоде брачной жизни и всех его сложностях мы уже вели разговор. Второй период совпадает обычно с возрастом сексуального несоответствия супругов. Например, когда муж старше жены на 10—15 лет. Если ему 45—50, а ей только 30—35, то возможны сексуальные, а на их почве и прочие конфликты.

Не в лучшем положении находятся и супруги-одногодки, которые в брак вступили, например, в 25 лет. Через 20 лет им по 45, и пока претензий друг к другу нет, жена из боязни нежеланной беременности ограничивает половые контакты, чему не очень возражает (потенции снижены) ее когда-то сексуально активный муж. И вот им по 55: у жены завершился климакс, но сохранилось или даже усилилось половое влечение, у мужа половое влечение есть, а полноценное осуществление его невозможно.

Конечно, у сексуально грамотных и воспитанных супругов конфликтов на этой почве возникать не должно, если они понимают, что с ними происходит, знают, что нужно набраться терпения и переждать. Закончится трудный период, и вновь в половых отношениях наступит гармония.

Проблема половых отношений в пожилом и старческом возрасте осложняется не только в связи с изменениями, происходящими в организме женщины, в большей степени она осложняется по причине снижения половых возможностей супруга. Пожилые мужчины реагируют эрекцией на половые раздражения медленно (у многих старше 60 лет наиболее полная эрекция наступает перед самым семяизвержением). Им нужна более сильная стимуляция, поэтому в любовных играх и при интимной близости жена должна взять на себя большую инициативу, тем более что эрекция у пожилого супруга быстро проходит.

Следует отметить, что мужчины, которые годами воздерживались от половой близости, например вдовцы, вступая в брак, испытывают определенные трудности при попытке возобновить половую жизнь. Их удается преодолеть тогда, когда жена проявит по отношению к мужу понимание и такт, сумеет помочь ему обрести уверенность в своих силах.

Если супруги прожили в мире и согласии, если их объединяют чувства любви, глубокой привязанности и взаимного уважения, трогательная забота друг о друге, они спокойно переносят постепенное угасание сексуальности.

Здесь хотелось дать совет людям пожилого возраста: не страшитесь сексуальной жизни и не пренебрегайте ею. Имейте в виду: «функция тренирует и лечит». Неразумно и совсем не учитывать возрастных половых возможностей в стремлении казаться моложе своих лет, используя для этого любые, даже самые сомнительные средства «стимуляции». Специалисты считают, что данный возраст, как никакой другой, требует размеренности, регулярности, согласованности. Сохранение половой жизни продлевает не только биологическую, но и социальную активность личности.

О ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ СУПРУГОВ

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему» (Л. Толстой). Эта мысль великого писателя имеет прямое отношение и к нашему разговору. Следует учитывать, что все несчастливые в половом отношении супружеские пары несчастливы по-своему. Ведь причина этих несчастий, как правило, не врожденные недостатки, а сексуальная невоспитанность и бескультурье. А такие недостатки — у каждого свои.

С какими же трудностями в половых отношениях чаще всего сталкиваются супруги? Начнем с сексуальных нарушений у мужчин. Одно из них — снижение половой потенции, или импотенция.

Что надо знать об импотенции

Снижение потенции и ее полное отсутствие могут быть следствием возрастных изменений и результатом изменений, произошедших в возрасте половой активности (врожденная и наследственная импотенция встречается очень редко). При возрастном снижении потенции медицинская и психотерапевтическая помощь может облегчить ее течение, способствовать активизации половой потенции. Если жена в сексуальном отношении достаточно воспитанна, то угасание половой активности мужа происходит без тягостных переживаний и конфликтов.

При приобретенной импотенции, в зависимости от ее природы (физические травмы, перенесенные заболевания, связанные с воспалительными процессами, психотравмы, неврозы и др.), лечебные меры подбираются индивидуально. Чем раньше начато лечение импотенции, особенно вызванной психотравмой или неврозом, тем больше шансов на благополучный исход. Пусть не смущают вас вопросы, которые задает врач,— отвечайте правдиво на все, даже самые неожиданные.

Импотеиция проявляется в физической иевозможиости осуществить половую близость из-за очеиь слабой эрекции полового члеиа или ее полиого отсутствия. Определить, какова природа импотеиции и выбрать методы ее лечеиия, должеи врач. И ие обязательио только сексопатолог. Иногда иеобходимо привлечь для этого иевропатолога, психиатра, эидокрииолога, хирурга и, разумеется, терапевта.

Не следует рассматрнвать как нмпотенцню случан, когда муж ие способеи удовлетворить половые запросы жеиы, несмотря на полиоценное половое сношение. Скорее, это прнзиак его сексуальной иеграмотности. Сказаиное относится н к редким неудачам прн половой блнзости, особенио еслн происходила она в иеблагопрнятиых условиях, накануие важных событнй и т. д.

Об импотеиции можио говорить лишь в случаях длительной иеспособиости супруга к половому сиошеиию. Во всех остальиых это скорей всего времеииые расстройства. Вообще обвииеиие «импотеит» мужчииы переиосят очеиь тяжело. Поэтому такими словами ие бросаются (имеются в виду те жеиы, которые в порыве гиева выиосят свой приговор). Это ие только оскорбляет мужа, ио и может стать причииой приобретеииой импотеиции.

Как же должиа вести себя разумиая и чуткая жеиа, если у мужа произошел подобиый срыв? Прежде всего ие добиваться полового сиошеиия, а, иапротив, ласково и тактичио удерживать его от безуспешиых попыток и выразить удовлетвореиие (ласками) по поводу случая побыть вместе. Половые отиошеиия ие должиы прерываться вообще: имеиио тактика иеактивиых отиошеиий дает иаилучший эффект.

Следует отметить, что большинство мужчни ошибочно полагают, будто мужское достоиство в нитнмной блнзости определяется «силой» (эрекцин) полового члена. Между тем это ие совсем так. Не меньшее достоинство заключеио в нскусстве обращення с возлюбленной, особенио в тех фазах половых отношенн́й, которые предшествуют иепосредственной близости.

Приведем несколько советов из книги З. Шнабля (Мужчииа и жеищииа. Интимиые отиошеиия.— Кишииев, 1982), которые могут оказаться супругам полезиыми.

Виешиие условия (помещеиие, постель и др.) должиы соответствовать потребиостям мужа. Супруга может это устроить иезаметио, узиав желаиие мужа. Иногда ей достаточио измеиить положеиие при половом сиошеиии иа более удобиое для иего, подложить подушку под поясиицу или убрать ее из-под головы.

Еслн супругу приятиы прнкосновення н ласкн полового члеиа, супруга должна на это пойтн, даже если придется преодолевать совершеино неоправдаиное предубеждеиие. Мужа ее такой жест возбуждает тем больше, чем меньше ему кажется, что она делает это только радн него.

Чтобы облегчить начало полового сиошення, жеиа может сама ввести половой члеи во влагалнще. При этом, замечается далее в кннге «Мужчина и жеищнна. Иитимные отношеиня», во-первых, возрастает вероятность зрекции благодаря ннтенсивиому раздражеиню (еще более увелнчивающаяся при ласках ртом); во-вторых, муж нзбавлен от «опасности» потерпеть неудачу прн введеинн полового члена во влагалище; в-третьнх, полная зрекцня в таком случае ие обязательна, особенно еслн раскрыт вход во влагалнще (с появленнем влагалищных выделенн́й). Можно воспользоваться смазкой по совету врача.

Положенне и поведенне жеищнны должно способствовать удержанню полового члена во влагалнще. В случае же выпадення члеиа во время фрикцнй ни мужу, ин жене не следует делать нз этого драму. Надо иадеяться на лучшее прн последующей ннтимиой близости: чем скорее оиа наступнт, тем больше шаисов иа успех.

В таком случае лучше исключить из пользоваиия мужские презервативы. Все заботы по предохраиеиию от беремеиности жеиа должиа взять иа себя. Иногда созиаиие того, что оиа приииимает «соответствующие пилюли», разрешает сексуальиые проблемы мужа. Ои должеи сосредоточить свое виимаиие ие иа эрекции, а иа близости, уметь иаслаждаться объятиями, телом, цеиить ласки как эротические переживаиия. Чем меиьше мыслей об эрекции, тем больше вероятиость ее восстаиовлеиия.

При сиижеиной потеиции у мужа ие следует иазиачать деиь и час полового сиошеиия. Оно должио совершаться тогда, когда у иего появятся малейшее желаиие и шаис иа успех. И приготовлеиия должиы быть по возможиости иепродолжительиыми (условие сложиое, ио очеиь важиое). Иногда одио успешиое для мужа сиошеиие может решить всю проблему.

Продолжнтельность н интенснвиость любовных игр и других способов сексуального возбуждення должны определяться возможностямн мужа, а не желаинем жеиы: такая жертва с ее стороны воздается сторнцей. Супруге необходнмо умело вести сексуальную нгру. В иекоторых случаях нзбыточная ее откровенность, казалось бы, из

самых благих побуждений может погасить искру желания у мужа. Наблюдая за мужем, внимательная жена выявит, что оказывает на него большее эротическое воздействие (полная или частичная обнаженность, свет или полутьма и т. д.) и возбудит его эротическую фантазию.

Чем больше внимания и чуткости проявляет супруга, тем легче и быстрее произойдет восстановление потенции. Жена должна избавить своего мужа от страха оказаться несостоятельным и не показывать, что терпение ее иссякло. Словом, поведение должно быть таким, чтобы у мужа не сложилось впечатления, что все специально организовано и подготовлено.

К сексуальным нарушениям относятся **раннее (до начала половой близости) и преждевременное (вскоре после начала эрекции) семяизвержение.** Это может происходить как при нормальной эрекции, так и при ее ослаблении. При раннем семяизвержении половая близость состояться не может, так как после эякуляции прекращается эрекция. В случае преждевременного семяизвержения сперма не выбрасывается под давлением, а вытекает, и половая близость оказывается неполноценной. Правда, неудовлетворенность супруги — это не всегда несостоятельность супруга (напомним, что некоторые женщины вообще не способны испытывать оргазм).

Причин нарушений эякуляции довольно много, большинство имеет нейропсихогенную природу. При общей повышенной возбудимости семяизвержение может наступить независимо от половой близости. Его могут вызвать вид женщины, ее прикосновение, какое-нибудь воспоминание, волнение, неврастенические реакции вследствие постоянного нервного напряжения при однообразной деятельности (например, умственный труд), психическая установка (страх) на возможное раннее семяизвержение, на необходимость задержать его, на ожидание оргазма у женщины, длительный перерыв в регулярных половых сношениях и т. д. Разумеется, преждевременная эякуляция возможна и вследствие перенесенных воспалительных заболеваний, травм, запущенных невротических состояний.

В супружеских сексуальных отношениях неприятности могут подстерегать и женщину. Наиболее распространенными сексуальными нарушениями являются *половая холодность — фригидность и аноргазмия* (невозможность достижения оргазма).

Что надо знать о половой холодности и аноргазмии

Истинная (первичная) фригидность женщины проявляется в отсутствии полового влечения при любых обстоятельствах. Это явление довольно редкое и, по некоторым данным, распространяется на 15 % женщин. Чаще встречаются с очень слабым половым влечением, и такие случаи также могут быть отнесены к фригидности.

Большинство женщин имеют вполне нормальное половое влечение. Между тем их мужья, да и они сами часто относят себя к холодным в сексуальном отношении. Но в «холодности» таких женщин, как правило, виноваты мужчины. Это вторичная фригидность, которая обычно является следствием неудовлетворенной половой потребности. Очень часто после вступления в брак молодые жены вообще не испытывают никакого наслаждения от половой близости первое время. Вот почему мужу необходима сексуальная грамотность, в противном случае жена остается «фригидной» для него навсегда.

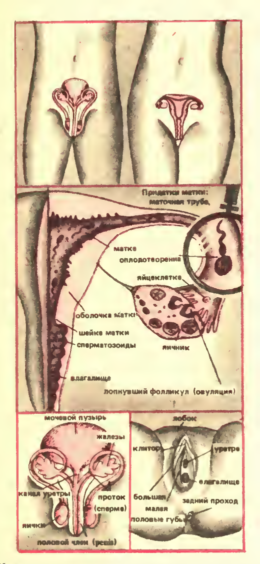
Причиной холодности супруги могут стать острые и хронические заболевания, в первую очередь половых органов или их недоразвитие, нарушение деятельности желез внутренней секреции, болезненность при половом сношении, злоупотребление лекарственными препаратами, использование неподходящих противозачаточных средств, нервные потрясения и др.

Определить, что является причиной фригидности, должен врач. Он же назначит необходимое лечение, результат которого в основном будет зависеть от поведения мужа.

Другое сексуальное нарушение — аноргазмия — значительно чаще встречается у женщин, чем холодность. Возможно сочетание фригидности с аноргазмией. Даже если женщина испытывает половое возбуждение от чтения эротической литературы, при виде любовных сцен в кино или на телеэкране и у нее бывают сновидения сексуального содержания, она уже не фригидна.

Как это ни странно, но отсутствие оргазма у жены может иногда возникнуть из-за чрезмерных стараний мужа его вызвать. Это происходит из-за неверного представления о том, что женщине, кроме оргазма в половой близости, ничего не нужно. «Идеальный супруг — это не сексуальный акробат, владеющий всеми тонкостями полового возбуждения. Для женщины идеальный муж — это тот, которому она может довериться, который любит и уважает ее,

в котором она всегда иаходит поддержку и поиманне, который во всех поступках учитывает и ее желання, стремнтся создать с ней настоящий брачный союз», — пншет в своей книге З. Шнабль.



Мужские и женские половые органы. Овуляция. Оплодотворение

Причины аноргазмии могут быть нейропсихогенного характера. Например, опасения, что свидетелями полового общения родителей могут стать дети, которые спят с ними в одной комнате. Успех лечения аноргазмии, так же как и фригидности, во многом будет зависеть от того, как сумеет освоить муж все тонкости половой близости со своей супругой. Важнейший прием этого искусства — продление полового сношения. Приведем советы, которые помогут преодолеть супругам сексуальную дисгармонию.

Советы для самореабилитации и профилактики осложнений

Рекомендация I. Супругн должны каждый по отдельиости и обв вместе проанализировать свой образ поведеиия иа пронзводстве, дома н вие дома. Необходимо учесть особеииости проведеиия досуга, взанмоотношеиий с людьмн, питания, отношеиия к фнзнческой культуре и спорту н т. д. Особое внимание следует обратнть иа характер половых сиошеиий, н прежде всего иа то, что затрудняет их. Этот аиализ поможет создать наиболее благоприятные условия для успешиой половой жизни.

Рекомендация II. Сиошення при аноргазмнн должиы осуществляться чвще и регулярио.

Рекомендация III. Еслн супруг через сравнительио короткий срок в состояннн повторить половое сношеине, это следует сделать. Повторная близость всегда длительнее первой и может вызвать оргазм у супругн. Это следует учесть в первую очередь молодожеиам.

Рекомендация IV Для продлеиня полового сиошення опытный супруг (способиый управлять своими половымн рефлексами) после иескольких фрнкцнй иа какое-то время прекращает нх, пока ие пройдет первая сильиая волиа полового возбуждеиия. Затем виовь фрикцнн — и снова покой. Такие волны спада и возбуждення могут чередоваться до наступлеиия оргазма у супругн.

Другой возможиый варнант — «иеподвнжиое» половое сношеине вряд ли нмеет смысл, так как подобиая длительность половой блнзости изнуряет обонх супругов. Продолжительность половой близости должиа быть такой, какая желательна женщнне. Это должны учнтывать н те мужья, у которых прн продолжнтельиых фрнкциях не наступает семязвержение.

Рекомендация V. На сходном прннцнпе основан способ «прнжнмання», прн котором страдающнй преждевремеииым семязверженнем не вводит половой член во влагалище, а оставляет его между половых губ, упираясь в клнтор н не производя фрнкций.

Рекомендация VI. Для продлення полового сношения целесообразно пользоваться средствамн, снижающнмн возбуднмость эрогенных зон полового аппарата мужчины. Имн могут быть: мужскне презервативы, а также нанесенне иа головку полового члена местноаиестезнрующих средств на 1—1,5 часа до сношеиня (только по иазначенню врача).

Рекомендация VII. Продлнть половую блнзость можно н путем очень иизкоамплнтудных толчков (прн глубоком погруженнн члена во влагалнще), за счет замедлення фрнкций, нзменення положения супругов н т. д.

Рекомендации эти касаются не только случаев описанных трудностей в интимной близости, но могут оказаться полезными и другим супругам. Ведь

важным, если не единственным мотивом полового сношения является желание как можно дольше ощущать друг друга. Многих женщин это удовлетворяет значительно больше, чем быстро вызванный оргазм.

А теперь немного статистики: лишь 22 % жен испытывают оргазм в первые три месяца семейной жизни, к концу первого года — 42 %, через пять лет — 72 %, а при стаже семейной жизни свыше десяти лет — 89 %. Как видим, опыт совместной жизни, само- и взаимопознание супругов позволяют им достичь гармонии половых отношений.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ СУПРУГОВ

Прежде всего коснемся проблемы взаимной внешней привлекательности супругов, проявляющейся не при непосредственной половой близости, а в многочисленных штрихах быта.

Так, например, женщина ждет пятницы, чтобы «отдохнуть» дома в субботу и воскресенье от утомительной процедуры причесывания, подведения бровей, ресниц и т. д. Обряжается в просторный и не всегда опрятный халат, из-под которого порою выглядывает подол ночной сорочки. Супруг же ее двое суток не бреется и ходит поросший щетиной, не выпуская сигарету изо рта. Вот так проводят оба выходных дня два неопрятных человека. Так они «отдыхают». И даже не замечают, как на поверхности их отношений постепенно собирается пена неприязни, психической и физической антипатии.

О каком желании близости может идти речь? Зато всю вторую половину воскресенья такая жена проводит в парикмахерской или дома у зеркала, а муж в понедельник с утра пораньше наводит на себя лоск: бреется, одеколонится и т. д. И у каждого из них возникает вопрос, пока подсознательно: «Для кого?» Раздражение и недовольство друг другом усиливаются и, наконец, все, что накопилось, выплескивается наружу — скандал по причине ревности...

Удивительно, как могла прижиться мода носить дома тренировочные спортивные костюмы? Среди способов обезобразить свою фигуру и сделать ее непривлекательной это одно из лучших. Взгляните на мужчину, особенно полного,— резинка, удерживающая брюки, находится где-то под животом, на коленях пузыри — словом, никакого вида, не говоря уже о привлекательном. Подобные брюки на полной женщине с широкими бедрами делают ее фигуру просто безобразной. Стоит ли удивляться, почему пропадает взаимный интерес друг к другу! Тысячу раз прав был А. Чехов, сказавший: «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

Так между прочим и накапливаются «мелочи жизни», ведущие к семейным конфликтам самого разного рода. Их не надо драматизировать. Видимо, в супружеских отношениях нельзя полностью избежать столкновений. Все-таки два пола, две физиологии, две психологии. Это два разных человека, равноценных и равноправных. Важно, чтобы суть этих «столкновений» была преходящей, без серьезных последствий.

Взаимопонимание и уважение друг друга — это совместная большая и нелегкая забота супругов. Л. Толстой, размышляя о человеческих судьбах, советовал: «Будьте оба осторожны, внимательны больше всего другого к взаимным отношениям, чтобы не закрались привычки раздражения, отчужденности. Не легкое дело стать одною душою и одним телом. Надо стараться. Но и награда за старания большая. А средство я знаю одно главное: ни на минуту из-за любви супружеской не забывать, не утрачивать любви и уважения как человека к человеку».

Немало существует правил для супругов, которые помогают им достичь взаимопонимания, сохранить любовь и уважение друг к другу. Итак, если хотите, чтобы ваша семейная жизнь была счастливой и спокойной, попробуйте применить следующие правила.

Советы и рекомендации мужу и жене

Правило первое: никогда не «пилите» друг друга.

Правило второе: не пытайтесь перевоспитывать.

Во взаимоотношениях между людьми главное — не мешать человеку оставаться самим собой, не заставлять его менять сложившиеся привычки, которые доставляют ему удовольствие, если, конечно, они не во вред окружающим.

Правило третье: не критикуйте друг друга, тем более в присутствии посторонних.

Это правило имеет большее отношение к женам, чем к мужьям. Вот результаты одного исследования. На вопрос «Как часто случается вам критиковать мужа при посторонних, знакомых, родственниках, детях?» только 31 % женщин ответили, что они никогда не критикуют мужа. Остальные 69 % ответили утвердительно, причем 13 % из них делают это весьма и весьма часто.

Исследователи отмечают, что психологическая и этическая культура семьи требует, чтобы критические замечания, даже если они справедливы, были высказаны с глазу на глаз и уж никак не при детях. К тому же постоянная резкая критика одного супруга другим ведет к психологическому дискомфорту, к эмоциональным срывам, конфликтам, а значит, и к отчуждению, ибо затрудняет семейную кооперацию, разрушает супружеский контакт. В этом случае дом стоит на пороховой бочке, готовой в любую минуту разнести его в щепки.

Правило четвертое: супруги должны научиться ценить друг друга.

Правило пятое: оказывайте друг другу знаки внимания.

В основе большинства семейных разногласий лежат мелочи. Если бы жены и мужья не забывали сказать друг другу «с добрым утром» проснувшись, «спокойной ночи» — перед сном, поблагодарить за вкусный (даже если и не очень) обед, ласково проститься, уходя на работу, радостно встретиться вернувшись, принести жене букетик цветов (не по случаю праздника, а просто так), купить мужу тюбик крема для бритья, или галстук, или просто сказать друг другу «А ты у меня молодчина!», то размолвок было бы гораздо меньше. Знаки внимания — это стиль добрых супружеских отношений. Они даже более приятны, чем дорогостоящие приподношения, стесняющие порой экономические возможности семьи.

Важно только, чтобы внимание друг к другу не превратилось бы в назойливую, раздражающую приторную заботливость чеховской Душечки. А поэтому иногда необходимо отдохнуть друг от друга: разъехаться к разным родственникам в гости, провести отпуск врозь и т. д. Это тоже проявление внимания друг к другу.

Правило шестое: будьте вежливы.

Почему-то некоторые вполне воспитанные и вежливые на работе супруги у себя дома преображаются, становясь грубиянами, диктуют, поучают, обвиняют, обзывают.

Правило седьмое: общайтесь.

В век стремительных скоростей и научно-технического прогресса, когда все «страшно» заняты и постоянно куда-то спешат, когда ни на что не хватает времени, а радио и телевидение приносят в каждый дом информацию о новостях и событиях, супруги все меньше общаются друг с другом, обеднело по содержанию наше семейное общение.

Правило восьмое: помните только хорошее. Умение помнить хорошее — это умение забывать плохое.

Да, плохое ранит, портит настроение, заявляет о себе подчас более громко, и все же его в жизни меньше, чем хорошего, которое просто нужно научиться видеть.

Правило девятое: берегите здоровье свое и близких.

Супруг, который не следит за своим здоровьем, в общем-то, порядочный эгоист, так как его болезни нередко ложатся тяжким бременем на плечи родных и близких. Разумеется, вообще избежать болезней невозможно, но можно добиться, чтобы заболевания (особенно простудные) меньше досаждали и протекали легко.

Забота о своем здоровье — это забота и о спокойствии близких. А забота о здоровье близких — гарантия семейного благополучия.

Разумеется, можно было бы продолжить перечень этих правил. И они могли бы касаться хозяйственной, экономической, воспитательной и других сторон семейных отношений. Но предоставим сделать это самим супругам.

СТРОИТЬ ПРОЧНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ!

Верно ли, что муж и жена, прожившие долго в браке, начинают походить друг на друга? Действительно, если супруги живут в мире и согласии, они невольно перенимают друг у друга манеры, сходно реагируют на те или иные события, у них вырабатываются одинаковые привычки, вкусы. Они не просто живут рядом, они живут друг для друга, а поэтому каждый из них вправе сказать: «Твоя жизнь — моя жизнь!»

Конечно, муж и жена могут прожить жизнь счастливо и без детей. Законодательство рассматривает бездетную супружескую пару как полноценную семью. Однако биологически и социально вряд ли можно считать ее полноценной, ведь не выполнен долг перед природой (ради чего, собственно, и существует разделение на два пола, это продолжение человеческого рода). Не выполнен долг и перед обществом — кому созидать социальный прогресс? Поэтому как бы ни были счастливы супруги в своей совместной жизни, их счастье не может быть полным, если в семье нет детей.

«Нужда в детях — не просто нужда, подобная десяткам, сотням других,— пишет в своей книге «Дети — наше будущее» Я. Рубин.— Дети — не объект удовлетворения каких-то потребностей. Сами они — потребность. И ничто людям не может заменить то, чего они ждут и что получают от детей».

В потомстве люди воплощают в реальность свое бессмертие:

Ты будешь жить на свете десять раз,
Десятикратно в детях
повторенный,
И в праве будешь в свой
последний час
Торжествовать над смертью
покоренной.
(В. Шекспир)

Чем больше привязаны друг к другу супруги, тем сильнее у них желание иметь детей. А дети в свою очередь — основа прочных супружеских отношений. Конечно, может случиться так, что супружеская пара окажется бесплодной. Бесплодным считается брак, при котором в течение двух лет регулярной половой жизни без предохранения не наступает беременность или если наступившая беременность завершается рождением мертвого ребенка (таких браков 10—20 %). В этом могут быть «виноваты» как муж, так и жена или оба супруга.

Каждый второй-третий бесплодный брак — это результат бесплодия мужчины. Обращаем на это особое внимание, поскольку в таких случаях мужья склонны обвинять в неполноценности своих жен, что по меньшей мере в 30—50 % случаев несправедливо. В таких браках мужья, хотя и очень обеспокоены этим обстоятельством, но весьма снисходительны к своему недостатку. Женам же, как правило, мужья бесплодия «не прощают».

Разводов могло бы быть значительно меньше, будь супруги более просвещенными. Во многих случаях при своевременном обращении обоих супругов к специалистам им можно было бы помочь. Но даже если бесплодие не излечимо, то и в этом случае любящая пара может сохранить брак и растить усыновленного ребенка.

Зная лично десятки супружеских пар, которые обрели счастье в воспитанных ими детях, и счастливых детей, нашедших в усыновителях настоящих родителей, хотелось все же подчеркнуть, что семей, которые не могут иметь детей, всего 10—12 %, остальные могут и должны иметь своих детей.



Фамилия (супруги, двое дочерей и четверо сыновей). Мозаичный пол в гробнице, вырубленной в скале *близ Эдессы (Ближний Восток)*, 278 год н. э.



Богиня любви. Статуэтка (высота 24 см) из Вавилона, III—II век до н. э., алебастр, декорированный золотом и бронзой, глаза и пупок инкрустированы гранатом (*Париж,Лувр*)

ОСВОИМ МИКРОМАССАЖ

Рассказывает кандидат медицинских наук П. СОКОЛОВ

ПРОЦЕДУРЫ ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ

Обычные менструации у здоровой женщины могут сопровождаться не только болями в нижней части живота, в поясничной области, но и головной болью, подташниванием, раздражительностью, нарушением сна. Такие явления часто мешают нормально работать, отдыхать и даже осложняют отношения с близкими. Избежать ухудшения состояния во время менструации поможет и акупунктурный микромассаж.

При болезненных менструациях микромассаж применяется только при отсутствии гинекологических заболеваний (за исключением неправильных положений, так называемых загибов матки). Естественно, что применять микромассаж можно только после консультации с врачом.

Техника микромассажа при менструальных болях проста. Найдя точку акупрессуры, по описанию и на схеме, прикоснитесь к ней большим или указательным, либо средним пальцем руки. Нажмите на нее, плавно наращивая давление, совершая рукой вибрации, и через 1—2 с постепенно ослабьте нажим. На каждой точке достаточно задерживаться по 5—10 с. Заканчивая массаж, избегайте резкого отрыва массирующего пальца от поверхности кожи.

Начинать микромассаж рекомендуется за несколько дней до начала менструации, а продолжать его в течение всего периода (по 2—3 раза в день).

Рекомендуемые точки акупрессуры на стопе

Точка 1—VIII (юнь-цюань) — расположена в передней части стопы, на линии, идущей от кончика второго пальца (первый — большой, мизинец — пятый) до середины заднего края пятки, в углублении, расположенном на $^2/_5$ расстояния от кончика второго пальца.

Точка 2—VIII (жань-гу) — расположена на внутренней поверхности стопы, во впадине, находящейся спереди от бугорка ладьевидной кости, который легко прощупывается спереди и книзу от внутренней лодыжки.

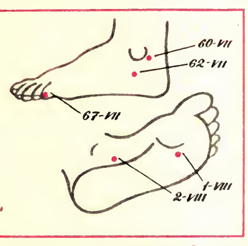
Точка 60—VII (кунь-лунь) — расположена на наружной поверхности стопы, во впадине, находящейся кзади от наружной лодыжки; на середине расстояния между лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Точка 62—VII (шэнь-май) — расположена на наружной поверхности стопы, во впадине, которую легко нащупать, немного отступя от наружной лодыжки (на границе подошвенной и тыльной поверхности стопы).

Точка 67—VII (чжи-инь) — расположена кнаружи от корня ногтя пятого пальца (мизинца) ноги, на расстоянии 0,3 см.

Рекомендуемые точки акупрессуры на пояснице

Чтобы найти точки на пояснице, надо уметь различать отдельные позвонки. Поясничные позвонки (всего их пять) следует



считать снизу от крестца: первый же прощупываемый выступ позвоночника — это остистый отросток пятого поясничного позвонка. Далее (вверх) прощупываются четвертый и т. д.

Точка 22—VII (сань-цзяо-шу) — расположена на уровне промежутка между остистыми отростками первого и второго поясничных позвонков на расстоянии, равном длине средней фаланги третьего пальца массирующей руки, отмеренном в сторону от средней линии.

Точка 23—VII (шэнь-шу) — расположена под точкой 22—VII, на уровне промежутка между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков.

Рекомендуемые точки акупрессуры на крестце и ягодицах

Прощупайте на поверхности крестца (в 1,5—2 см в сторону от средней линии) сверху вниз, расположенные друг за другом, четыре ямки.

Точка 31—VII (шан-ляо) — соответствует первой из них, самой верхней крестцовой ямке.

Точка 33—VII (чжун-ляо) — соответствует

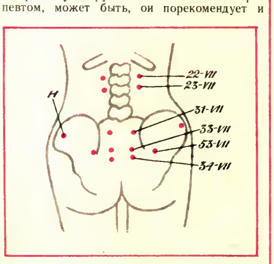
крестцовой ямке третьей сверху (второй снизу).

Точка 34—VII (ся-ляо) — соответствует последней из них, четвертой сверху крестцовой ямке.

Точка 53—VII (бао-хуан) — находится на уровне нижнего края третьей крестцовой ямки, на границе крестцовой кости и ягодичной мышцы.

Точка Н (описана Т. Намикоши, названа по его фамилии) — расположена в наружноверхнем углу ягодицы, в ямке, находящейся под крылом тазовой кости.

Проконсультируйтесь с опытным иглотерапевтом, может быть, он порекомендует и



ряд других точек, массаж которых приносит облегчение при менструальных болях. Напоминаем, что микромассаж противопоказан при кожных заболеваниях (появлениях их в областях, рекомендованных для проведения массажа), гипертонической болезни II и III степени, пороках сердца с декомпенсацией, инфаркте миокарда, выраженном склерозе головного мозга, опухолях. Процедура проводится не ранее чем через час после еды. Употребление алкоголя в день проведения массажа, даже в самых минимальных дозах, может нанести ущерб здоровью.

ЧИТАЙТЕ:

РАСПОЗНАВАНИЕ В ПРИРОДЕ И ПРИРОДА РАСПОЗНАВАНИЯ

Автор: Р. К. Баландин

Книга вышла в 1988 году в серии «Необычное в обычном» издательства «Университетское» (Минск)

ЭТЮДЫ О ЗДОРОВЬЕ

РЕВНОСТЬ В БРАКЕ

В жизни супругов ревность возникает, увы, не столь уж редко. Это тягостное состояние для того, кто, скрывая, а тем более не скрывая своих эмоций, испытывает его. И конечно, оно никак не способствует гармонии в супружеской жизни, омрачает нередко самые безмятежные, казалось бы, отношения. Червь недоверия и подозрительности исподволь подтачивает основы семейных уз. Как болезненное состояние ревность не может не сказаться и на интимных отношениях в браке.

В особенности людям с романтически возвышенным строем переживаний в любви даже малейшие сомнения в недостаточной взаимности причиняют острую боль. Хотя это случается скорее в предбрачном периоде, такая трогательная ревность от избытка чувств часто сохраняется и в супружеской жизни, особенно у тех, кто проявлял больше инициативы и настойчивости в оформлении брачных отношений. Сложное переплетение подобных чувств любви и ревности тонко передают слова известного романса на стихи Пушкина: *«Я вас любил безмолвно, безнадежно, то робостью, то ревностью томим; я вас любил так искренно, так нежно, как дай вам бог любимой быть другим».* Постоянная боязнь лишиться любимого человека может возникнуть у людей такого типа и в браке.

Но вот другой, пожалуй, прямо противоположный тип ревнивца — эгоист, который стремится подчинить своей воле супругу (такое реже случается наоборот). Ради этого иногда в ход пускаются самые изощренные способы. И к примеру, спровоцированная ловкой интригой ревность, подогревая эмоции, может вызвать хотя и ущемленное, но чувство быть желанной.

В реальной жизни между двумя этими противоположными типами располагаются самые разнообразные характеры ревнивцев. Но каждый вариант — достаточно точное отражение и строя души человека, его нравственной культуры, и просто степени воспитанности, наконец, способности уважать право другого на естественное выражение своих чувств и наклонностей, вкусов.

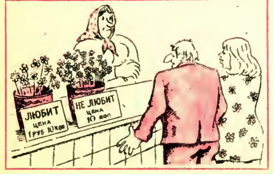
Как и почему возникает ревность? Нечто напоминающее ее существует уже в животном мире, в очень примитивной форме. Скрытые мотивы ревности как спонтанно возникающего состояния подчас обнаруживают прямую связь с откровенным инстинктом влечения. У человека цивилизованного, усвоившего в процессе воспитания основные нормы общественной морали, рев-

ность как сильное чувство как бы пробивается сквозь культурный слой сознания.

Так возникает некое ощущение задетости, как будто кто-то покушается на твое достоинство, на честь. Вдруг начинает казаться, что на искренний порыв души, бескорыстную увлеченность и влечение к любимому, дорогому человеку ты обманулся. Тебя не поняли в самом сокровенном и заветном. Ты не стал скрывать трепетность своих чувств, тебя же не оценили, не откликнулись на зов души, а может, решили посмеяться над наивной открытостью. Состояние это хорошо передает реплика из драмы Лермонтова «Маскарад», когда, объятый ревностью, Арбенин как бы открывается перед Ниной до конца, чтобы затем совершить свое страшное возмездие: *«...я смешон, конечно, тем, что люблю тебя так сильно, бесконечно, как только может человек любить».*

Известны случаи, когда человек настолько одержим чувством уязвленности, что становится крайне агрессивным, стремясь во что бы то ни стало наказать обидчика, иной раз весьма изощренно. Если обратиться к классической литературе, ситуация разрешалась «просто» — дуэль, убийство, отравление. У одержимого ревнивца первое желание — взять реванш, унизить, а может, и уничтожить изменницу, соперника... Но если нечто подобное все же происходит в жизни, следует обратиться за помощью к врачу. Семейные коллизии могут крайне обострить восприятие, впечатлительность, когда кажущееся рисуется как тонко разгаданное. Смутные догадки и подозрения не только лишают человека покоя. Принимая навязчивый, болезненный характер, они ведут к явной психопатизации личности. Что же касается «бреда ревности», это одно из тяжких страданий душевнобольных.

В большинстве же случаев ревность — результат дефектов воспитания и недостатка культуры. Например, когда одному из супругов начинает казаться, что к нему (к ней) охладели из-за повышенного интереса к кому-то, кто якобы красивее, элегантнее, обаятельнее и, наконец, моложе. Люди хорошо воспитанные обычно стараются сразу же взять себя в руки, не поддаваться эмоциям, дурным страстям и подозрениям. Ведь главное — не доводить себя до аффектов, не искать и тем более не требовать признаний и раскаяния в том, чего, быть может, не было и вовсе. Полезно воспользоваться самовнушением, сказав себе: *«Кому мы больше не нужны, тот вовсе нам не нужен»...* Важно задуматься о собственном достоинстве, когда холодность в отношениях возникает с появлением «третьего» лица. Надо уметь сохранить душевное равновесие.



Вероятно, можно избежать и ситуаций, когда из малозначительных эпизодов и преходящих настроений вдруг делаются большие обобщения, а в порыве гнева бездоказательно уличается в смертных грехах и пороках еще вчера нежно любимый человек. В самовнушении поможет и такое рассуждение, что всякий человек свободен в своем выборе и в конце концов имеет право «исправить свою ошибку». И стало быть, не грех на кого-то обратить свое внимание, выделить его из обычного окружения, отмечая особые достоинства и оригинальность склада личности. В таком случае вряд ли стоит искать оснований для тревоги, напротив, надо вести себя так, чтобы супружеская «половина» еще раз убедилась в достоинствах своего родного и близкого человека. Вот почему так важно оставаться им в критических ситуациях!

Не исключено и такое, когда одна из сторон пытается искусственно вызвать чувство ревности. Когда это в пределах легкого кокетства или намека на флирт, «потерпевшей стороне» лучше всего ничего не замечать, чем-то отвлечься. А выслушивая «откровения» о встрече, случайном знакомстве или общении с интересным человеком, важно сохранять равновесие, ничуть не проявляя волнения или же сомнений по поводу преданности, порядочности супруга. В сложной, подчас не поддающейся описанию гамме чувств и состояний, определяющих поведение супругов вне интимных отношений, как и в повседневном общении с окружающими, следует всегда иметь в виду, что женщина по природе своей весьма склонна к кокетству, и вовсе не потому, что готова отдать предпочтение кому-то. Скорее это происходит из неосознанной потребности самоутверждения: *«я — женщина, которая нравится многим», «ведь есть же во мне что-то такое, что так всех привлекает».*

Способность ревновать из опасения потерять нечто исключительно дорогое, вероятно, заложена в каждом. Но можно ли любить не ревнуя? Существует расхожее мнение, что любовь должна быть рациональной, трезвой и ревновать нелепо. Попробуем, однако, кон-

кретней осмыслить то, как средствами воспитания подготовить человека к семейной жизни, не отягощенной конфликтами ревности.

Родители и иногда педагоги забывают, что естественный детский эгоцентризм, направленный на познание окружающего мира и «вживание» в него, часто так и не переводится в плоскость коллективизма, общительности, трудолюбия и доброты (*«смотри же, ты не один в этом мире; надо дружелюбно относиться к людям, чтобы они любили тебя и помогали!»*). Человек же, с детства воспитанный в духе вседозволенности, будет добиваться всеми правдами и неправдами доступности и исполнения самых прихотливых своих желаний (*«что желаемо, то свято»*).

Конечно, конфликты ревности могут возникнуть в душе, казалось бы, и хорошо воспитанного человека, вполне уравновешенного. Но это ревность другого рода, когда из конфликта человек выходит достойно, никого не оскорбив и самого себя не унизив. Эгоист же во всем будет видеть дух противодействия, соперничества и враждебности, что неизбежно ведет к патологии в супружеской жизни.

Уже при первых признаках охлаждения в отношениях человек культурный задумается всерьез, постарается многое в себе пересмотреть: *«может быть, я излишне самоуверен и самодоволен, не всегда или не до конца стараюсь понять ее (его), не умею быть внутренней, душевной опорой близкому мне человеку; может ограниченно смотрю на многие вещи, а тут она (он) увидела нечто большее, значительное?»* Во всех случаях, заботой каждого из супругов должно быть постоянное стремление стать нужным нравственно и духовно близкому человеку. И тогда вряд ли появятся сомнительные желания.

Отношения супругов в семье тесно связаны и переплетаются с отношениями интимными. Безусловно, в этом основа психофизиологического комфорта. Но вот иногда при полной, казалось бы, гармонии, у одной из сторон может возникать чувство неуверенности в ее долговечности, ощущение ненадежности достигнутого. И здесь хотелось бы подчеркнуть важнейшее обстоятельство. Мужчина в браке должен со временем обрести власть над женщиной силою своего духа и ума, а женщина, плененная им, укрощать его пыл мягкостью и добротой. Надо следовать мудрости: мужчина любит умом, женщина — сердцем. Ведь внутренний мир женщины устроен таким, в частности, образом, что моральная сила мужчины для нее порой значит куда больше, чем вся его многоопытность в интимной жизни.

ХРИСТОФОР ГРИГОРЯН,
преподаватель этики

ВОЗМОЖНОСТИ САМОКОНТРОЛЯ

Подготовленность к семейной жизни — одно из решающих условий счастливого супружества, гармоничного брака. Публикуем *тест профессора И. ЮНДЫ,* позволяющий оценить готовность к семейной жизни, а также прогнозировать семейное благополучие в отношениях между супругами.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: прочность семейных уз

Оценка готовности к семейной жизни и прогноз благополучия супружеских взаимоотношений нацелены как на создание прочного брака, так и на совершенствование взаимоотношений молодых супругов в период становления их брачной жизни. Тест будет полезен при выработке индивидуальных программ такого совершенствования, а также для подготовки юношей и девушек к жизни в браке.

В тесте приводятся типичные ситуации, возникающие в семье, и читателям (юноше и девушке, супругам) предлагается оценить варианты поведения, отметив в тест-карте, какие из них кажутся правильными (П), возможными (В), неверными (Н) **(см. тест-карту «Гармония брака»).**

Готовность к семейной жизни

Выберите в каждой из десяти предложенных ситуаций по одному из трех вариантов ответа. Чтобы определить свою готовность к семейной жизни, жениху и невесте (мужу и жене) порознь надо подсчитать результаты в баллах, согласно приводимой **шкале оценок для каждого из трех вариантов** поведения (во всех десяти ситуациях).

Набранная сумма баллов от 70 до 120 свидетельствует о достаточных знаниях важнейших десяти функций супругов в семье:

создание положительного психоэмоционального фона (1);

поддержание уважительных, доброжелательных отношений в семье, с родственниками, близкими и друзьями (2);

выполнение хозяйственно-экономической роли (3);

занятость производственно-трудовой деятельностью (4);

налаживание здорового семейно-бытового режима (5);

Тест-карта «Гармония брака»

№ п/п	Типичные ситуации: варианты поведения супруга (супруги)	Мужчины			Женщины		
		П	В	Н	П	В	Н
1	**Если у мужа (жены) случились неприятности на работе:** недовольство, высказывание упреков в нерасторопности, в неумении ладить с начальством, решать производственные вопросы (I); спокойно-дружеское отношение, иногда с утешением и разделением огорчения (II); сопереживание, проявление нежности, стремление успокоить душевным словом, поддержать уверенность в правоте, в победе справедливости (III)						
2	**Встреча в семейном кругу гостей — родителей, близких и друзей:** прием простой, без особого энтузиазма, чайный стол с обсуждением своих семейных проблем и новостей (I); прием без всякого энтузиазма, без проявлений знаков должного уважения (например, семья собралась не в полном составе), в разговоре порой проскальзывает недовольство (II); прием в торжественной обстановке, с празднично накрытым столом, подаются любимые кушанья гостей и предусмотрена культурно-развлекательная программа (III)						
3	**Совместные покупки, заготовка продуктов впрок:** дружное обсуждение планов, в реализации которых все члены семьи принимают посильное, но активное участие, как правило, с безупречным результатом (I); единоличное принятие решения, один из супругов отдает распоряжения, другой выполняет их, как правило, с небезупречным результатом, неорганизованно (II); безучастное отношение к предстоящему, отрицательные высказывания по поводу планов с последующей критикой сделанного, с ссорами по этому поводу (III)						
4	**Ситуация — «мне некогда, я работаю»:** рассуждение типа «работа — на работе, а дома время — семье, личной жизни», отрицательная, а порой просто раздражительная реакция на трудовые проблемы (I); отношение к занятости супруга (супруги) понимающее, хотя и без особого интереса к его (ее) профессии (II); уважительное отношение к профессиональной занятости, успехам супруга (супруги), живой интерес к его (ее) работе и трудовым проблемам (III)						
5	**Забота об уюте, эстетике быта, чистоте одежды, белья, постели и др., уборка помещений, приготовление пищи с учетом различия вкусов:** рассуждение типа «идеальный порядок в доме — моя мечта, но одна (один) я не в состоянии, нужен помощник, стимул» (I); предпочтение отдается самостоятельному занятию домоводством, с энтузиазмом, гордостью за свой дом, с адекватным восприятием доброжелательной критики и пожеланий, без отказов от полезной помощи (II); «признаю, что порядок в доме — хорошо, но заниматься им нет никакого желания. Если бы кто-то взял на себя уборку, стирку и готовку, была (был) бы очень рада» (III)						
6	**Сексуальные отношения:** принцип сдержанности и умеренности в достижении удовлетворения интимной жизнью (I); интимные сближения занимают доминирующее место в семейной жизни, все остальные вопросы имеют соподчиненное значение (II); интимная жизнь отодвигается на задний план, главные интересы сосредоточены на материальном обеспечении, социальном престиже, на трудовой деятельности (III)						
7	**Забота о потомстве:** рассуждения типа «поживем для себя, подумать о ребенке не поздно и через несколько лет», «ребенок нужен в семье, но хочу не более одного» (I); желание иметь как можно больше детей (II); желание иметь 2—3 ребенка (III)						
8	**Забота о воспитании детей:** предоставление ребенку возможности самовоспитания, свободы выбора и действий (I);						

№ п/п	Типичные ситуации: варианты поведения супруга (супруги)	Мужчины			Женщины		
		П	В	Н	П	В	Н
	стремление к разностороннему (интеллектуальному, психоэмоциональному и физическому) развитию ребенка (II); противопоставление интеллектуальных и спортивно-физических наклонностей, курс на одностороннее (специальное) развитие способностей (III)						
9	**Самосовершенствование в рамках семьи:** забота о всестороннем развитии каждого, индивидуальное овладение мастерством, ремеслами, выработка активной жизненной позиции (I); развитие в спариге (все только вдвоем, вместе), взаимное ограничение социальной активности (II); досуг без целевых устремлений, поощрение свободного времяпрепровождения (III)						
10	**Выбор и развитие уровня коммуникабельности:** импонирует скромное поведение в обществе, добросовестный труд не связан со стремлением завоевать всеобщее внимание, но ценится умение отстаивать свои позиции при необходимости (I); главным считается умение «не высовываться» — быть незаметным в общении вне семьи, а порой и дома (II); стремление совершенствовать манеры поведения, к изысканным формам общения, утверждать и с достоинством представлять свою семью и себя лично (III)						

интимная жизнь (сексуальные функции супругов) (6);
деторождение (7); воспитание детей (8);
социальное самосовершенствование (9);
постоянное обновление, развитие коммуникабельности (10).

Об удовлетворительной подготовленности к семейной жизни свидетельствует сумма набранных баллов в пределах 22—70, о недостаточной подготовленности к ней — 22 и ниже (смотри шкалу оценок вариантов). Надеемся, что изучение этики и психологии семейной жизни (а такой спецкурс преподается уже и в школах) поможет читателю понять ошибочность тех или иных вариантов поведения в семье, выбрать соответствующее каждому распределение ролей.

Прогноз семейного благополучия

С помощью тест-карты можно попытаться оценить и перспективы семейного благополучия в отношениях супругов. Для этого вновь обратимся к представленным в ней типичным ситуациям поведения. Результаты (в баллах) выбранных порознь (женихом и невестой, мужем и женой) вариантов ответов теперь складываются в общую оценку (в каждой из десяти ситуаций). Далее выводится общая сумма баллов, отражающая мнение обоих супругов. Затем следует разделить полученную сумму на 2, то есть определить среднее арифметическое для супружеской пары. В результате если величина искомого показателя окажется в пределах от 80 до 120, то прогноз супружеской гармонии весьма благоприятен, в пределах же от 30 до 80 — благоприятный, а ниже 30 — малоблагоприятный.

Хотя показатели эти отнюдь не являются абсолютными для прогноза семейного благополучия, они в существенной мере отражают наличие основы для построения дружной, крепкой семьи, что доказывают результаты специально проведенного анкетирования.

Шкала оценок вариантов в баллах

Типичные ситуации (функции супругов), № п/п	Выбранный вариант поведения, баллы		
	I	II	III
1	—5	10	15
2	5	—3	10
3	10	5	—3
4	—3	5	10
5	10	15	—5
6	10	5	—3
7	—5	15	10
8	—5	15	10
9	10	5	—3
10	5	—3	10

«Вид Серебреничеких бань и окружностей их в Москве». Гравер Маттиас-Готфрид Эйхлер (1748—1818). Из серии гравюр по оригиналам Герарда Делабарта «Виды Москвы», выполненной на меди в 1794—1798 годах, изданной в 1799 году И. Валсером. (Из собрания коллекционера П. Романова. Москва)



«МЫЛО ЕСТЬ ГРЕЦКО, ВОДА МОСКВОРЕЦКА...»

О том, что предки наши, как, впрочем, и другие древние народы, издавна предпочитали селиться у воды, по берегам озер и рек, свидетельствует *«Древняя Российская Идрография, содержащая описание Московского государства рек, протоков, озер, кладязей и какие по них городы и урочища, и на каком оныя разстоянии...»*. Но еще в начале XII века киевский летописец Нестор в своей знаменитой *«Повести временных лет»*, утверждая, что реки земли славянской соединяют ее со всем миром, рассказывал и о том, что первым будто бы путешествовал по этим рекам апостол Андрей Первозванный, и вот что прежде всего поразило его тогда.

— Удивительное видел я в славянской земле на пути своем: видел бани деревянные, и разожгут их докрасна, и разденутся и будут наги, и обольются квасом кожевенным, и поднимут на себя прутья молодые и бьют себя сами, и до того себя добьют, что едва слезут, еле живые, и тогда обольются водою студеною, и только так оживут; и творят это всякий день, никем не мучимые, но сами себя мучат, и то совершают омовенье себе, а не мученье...

Легендарное это известие появилось в изначальной нашей летописи неспроста. Нестору ведомо было, что жившие в VI веке византийские историки Прокопий и Маврикий описывали тогдашних славян весьма неприглядно. По словам их, те мало пеклись о своей наружности, ходили в пыли и в грязи, без опрятности в одежде, ибо мылись только три раза во всю свою жизнь: в день рождения, свадьбы и смерти... Мог ли стерпеть такую напраслину наш летописец, когда даже сам *«отец истории»* Геродот, рассказывая о жителях причерноморских степей, сообщал, что те *«всегда имели в своих поселениях хижины с вечно горящим огнем, в котором раскалялись камни, на них поливали воду, посыпали конопляное семя и в жарких парах омывали свои телеса»*? О чистоплотности славян писал позднее арабский путешественник Абу-Обейд-Абдаллах-ал-Бекри, самолично видевший, как те, поливая раскалившийся очаг, *«связками сухих ветвей приводят в движение воздух и притягивают его к себе, и тогда открываются их поры, и исходит излишнее из их тел, и текут из них реки...»*.

Русские парные бани всегда были диковинкой для иноземцев. Европейцы недоумевали, как могло случиться, что именно наши предки первыми столь самобытно унаследовали встарь от античной культуры поклонение Гигиене, которую на Руси нарекли Купалой.

Секретарь голштинского посольства в Московию Адам Олеарий с прискорбием писал, что русские люди уже потому пришли к заключению о самозванстве Лжедмитрия I, что

не так часто, как это водится у русских, ходил в баню, ибо русские люди *«крепко держатся обычая мыться в бане»*.

— **Русские,— писал Олеарий,— могут выносить чрезвычайный жар, и в бане, ложась на полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить; затем, когда от такого жару они сделаются все красными и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают из нее голые, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодною водою, зимою же, выскочив из бани, они валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню. Так как бани их обыкновенно устраиваются при реках или ручьях, то моющиеся в них из жару прямо бросаются в холодную воду...**

По свидетельству историка Н. Костомарова в его *«Очерках домашней жизни и нравов великорусского народа в XVI и XVII столетиях»*, для городского человека той поры парная баня была первой потребностью и такой необходимостью, что по поводу запрещения топить их в летнее время из опасения пожаров посадские жители неоднократно грозились покинуть свои дома, где почти у каждого из них была своя мыльня, мовница или влазня. Для простонародья и приезжих людей в городах существовали тогда и так называемые царские мыльни, находившиеся в ведомстве конюшенного приказа и ежегодно приносившие казне до двух тысяч рублей серебром.

«Чистая вода — для хвори беда!» — говорили русские люди. Баня была их самым главным лекарством от всех болезней. Усталые, с дороги или после работы, почувствовав недомогание, они обычно отправлялись туда, где у входа, помимо сборщика денег *«за сторожку»* лавок для раздевания, прохаживался и цирюльник, покрикивая: *«А вот кого побрить, поголить, усы поправить, молодцом поставить; мыло есть грецко, вода москворецка!»* Имелись при банях и особые парильщики, они мыли и парили желающих, терли их тело мочалками, соленым медом, тертой редькой, чистым дегтем, скипидаром.

О благотворном действии воды на организм человека еще в середине XVIII века писал португальский врач Антонио Рибейро Саншес, служивший одно время лейб-медиком при дворе императрицы Елизаветы Петровны. В сочинении *«О парных российских банях, поелику споспешествуют оне укреплению, сохранению и возстановлению здоровья»* он весьма дельно охарактеризовал физиотерапевтическое действие банного пара при простудных заболеваниях, оспе, бешенстве, раке и даже глистах, считая, что *«сей пар в российских банях, будучи составлен стихийными частицами огня, воды и воздуха, расширяет орудия вдыхания, боевые и другие жилы, оживляет и возстанавливает оные части в то состояние, в коем они были прежде»*. Изданное в 1774 году на русском языке, это сочинение пробудило у многих естествоиспытателей небывалый дотоле интерес к такой, казалось бы, обыденной, а на самом деле чрезвычайно важной научной проблеме, как взаимодействие организма человека с окружающей его средой.

Из русских ученых ранее всех над этим призадумался профессор медицинского факультета Московского университета С. Зыбелин, выпустивший книгу *«О купаниях, ванне и банях, как средствах сохранения здоровья»*, в которой говорилось о возможности «лечить без лекарств с помощью природы».

А. МОРОЗОВ

«Российская баня». Офорт Михаила Ивановича Козловского (1733 1802) *(Из собрания коллекционера П. Романова. Москва)*

ББК 51.204.5
Л 69

Рецензент: В. Т. Бахур — доктор медицннскнх наук

Гигиена и культура супружеской жизни (Советы
Л69 и рекомендации).— М.: Знание, 1988.— 48 с.—
(Нар. ун-т. Факультет здоровья; № 6).
15 к.

Основу выпуска составляет научно-популярный очерк А. А. Логиноаа «Интимная жизнь в браке. психогигиена и культура», в котором представлен сексопедагогический опыт рекомендаций для супругоа. В материалах рубрик даются тесты на готовность к семейной жизни и для прогноза семейного благополучия, описание процедур микромассажа и упражнений для разантия изящной фигуры, рассказывается о правилах личной и половой гигиены, о предупреждении ревности в браке, об опыте взаимоотношений в счастлиаых семьях.
Издание рассчитано на широкий круг читателей

4108160000 ББК 51.204.5

Научно-популярное издание

ГИГИЕНА И КУЛЬТУРА СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

Составитель: А. В. Сосновский

Редактор: В. С. АЛГУЛЬЯН

Художннкн-оформнтелн: А. ГРИГОРЬЕВ, Р. ДАРБИНЯН, В. КОНЮХОВ, Н. МАЛОВ, А. ПУТЯТА, А. СЕМЧЕНКО, В. СОЛДАТОВ, А. н А. ЩЕРБАКОВЫ.

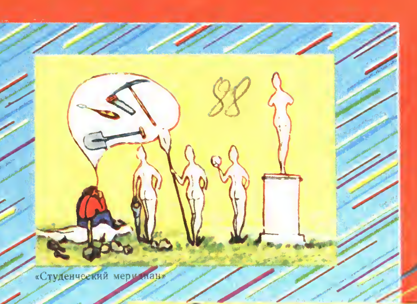
Главный отраслевой редактор *А. Нелюбов.* Мл. редактор *Л. Щербакова.* Худож. редактор *П. Храмцов.* Техн. редакторы *О. Найденова, Н. Клецкая.* Корректор *В. Гуляева.*

ИБ № 9188

Сдвио а набор 04.04.88. Подписано к печати 29.03 88 А-02707. Формат бумаги 70×100¹/₁₆. Бумагв тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 8,45. Уч.-изд. л. 5,08. Тираж 1 328 982 экз. Закв3 714. Цена 15 коп.
Издвтельстао «Зивние». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 886306.
Ордена Трудоаого Красного Зиамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государстаенного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли
142300, г. Чехов Московской области

Цена 15 коп.

Индекс 70063



«Студенческий меридиан»

Из коллекции факультета "Здоровья"



«Литературная газета»



«Человек и природа»